75

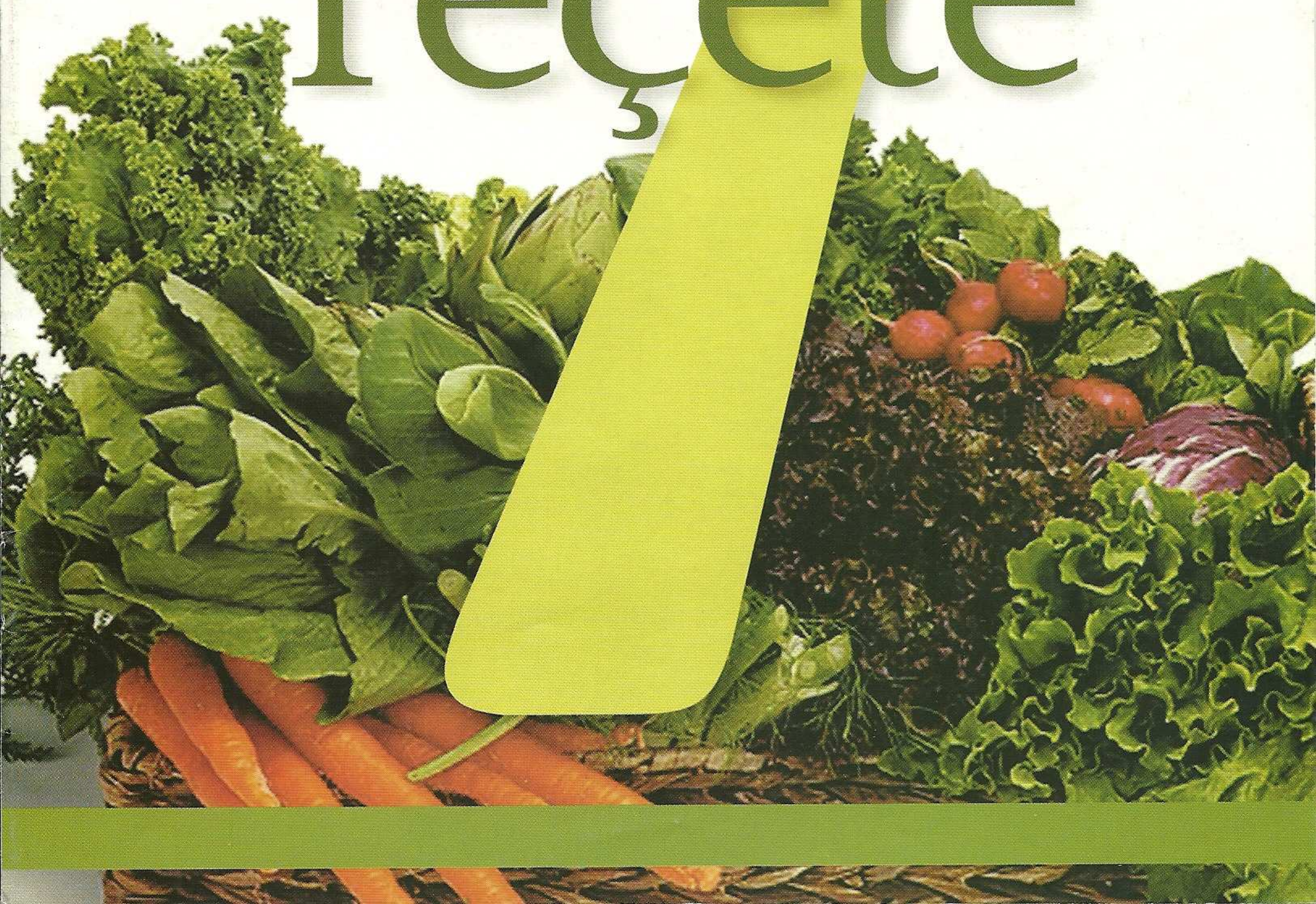
Prof. Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu'ndan

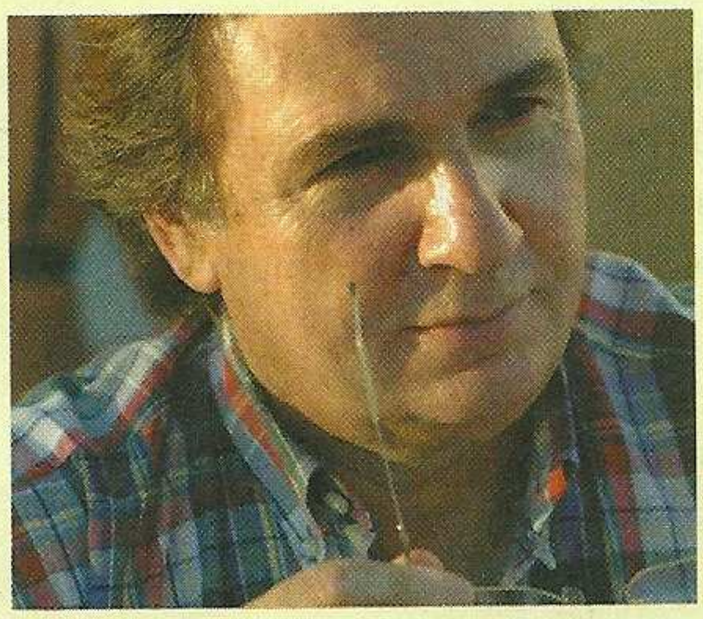
Bitkisel Tedavi Yöntemleri

Hürriyet

GAZETESİ'NİN ÜCRETSİZ EKİDİR

derde reçete



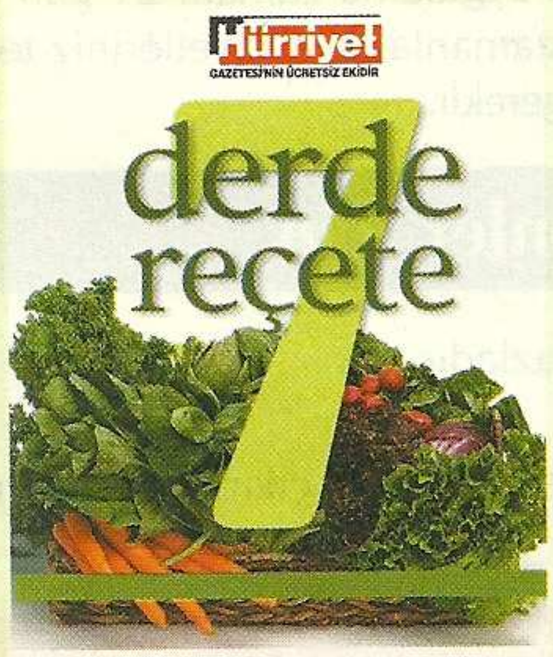


Prof. Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu kimdir?

1949 doğumlu Prof. Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu, kimya eğitimini tamamladıktan sonra Avusturya Graz Teknik Üniversitesi'nde doktora yaptı. Aynı üniversitenin biyoteknoloji-mikrobiyoloji kürsüsünde asistan olarak çalıştı. 1994-1996 yıllarında Viyana Teknik Üniversitesi'nde profesör olarak hizmet veren Saraçoğlu, bitkilerin insan sağlığı üzerindeki etkilerine yönelik araştırmalarıyla bütün dünyada isim yaptı.
Prof. Dr. Saraçoğlu, lavantanın hepatit hastalarına, brokolinin de prostata karşı iyi geldiğini dünyaya tanıttı. Bitkisel tedavi konusundaki araştırmalarını, "Bitkisel Sağlık Rehberi" adıyla kitaplaştıran Prof. Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu'nun birçok alanda yayınlanmış makale ve patentleri var.

Prof. İbrahim Adnan Saraçoğlu ile yazışma adresi ve kitap isteme adresi:
email: info@saracoglu.at
web: www.saracoglu.at

ÖNEMLİ UYARI: Bu dergide yer alan bilgilerin herhangi bir hastalığı teşhis amacı yoktur. Eğer bir sağlık şikâyetiniz var ise mutlaka hekime danışınız.



Grafik Tasarım
Emel Atlı

Dizgi
MORPA Teknik Servisi

Düzelti
Elif Açın-Pınar Aslan

Baskı ve Cilt
MMP Baskı Tesisleri
İstanbul 2007

bitkilerim tarafından yüklenmiştir

MUCİZE BİTKİNİN ADI: BROKOLİ

Brokoli, üzerinde en fazla ve en uzun çalışma ve araştırma yapmış olduğum bitkilerden biridir. Brokoli üzerindeki çalışmalarımın sonuçlarını memleketimde açıkladım. Bu açıklamayı yaparken karşımdaki bilim adamı bir farmakoloji uzmanı idi. Bana aynen şöyle demişti:

"Çok güzel bir yemek tarifi verdiniz."

Böyle bir cevap memleketimdeki bilim adamlarının ve hekimlerinin şifalı bitkilere karşı olan genel bir tavrını göstermeye yetmişti. Fakat, bu olay beni hiçbir şekilde olumsuz etkilememiştir.

DÜNYA KABUL ETTİ

Çalışmalarıma devam ettim. İnternet üzerinden Avrupa ve Amerika'da üniversiteler ve medical forumlar ile irtibata geçtim. İnternet üzerinden hasta ve hekimler ile karşılıklı olarak yapmış olduğum tartışmaların sonucunda, aynı yıl içerisinde Almanya'da, Amerika'da ve diğer Avrupa ülkelerinde internet üzerinden web siteleri açılmıştır. Aynı zamanda Amerika'da St.John Üniversitesi Prostatitis Discussion Forum brokoli tedavisi üzerine büyük tartışmayı başlatmıştır.

TARTIŞMA BAŞLADI

Michigan State Üniversitesi Molecular Biolology laboratuvarlarında haşlanmış brokoli üzerine çalışmalar başlatılmıştır. Yine Amerika'nın ve dünyanın en büyük prostat vakfı internetten brokoli üzerine olan çalışmalarımı yayınlamaya başlamıştır. Böyle bir hizmetin başlangıcını her ne kadar memleketimde başaramadıysam da, bir Türk olarak brokolinin bu şifalı gücünü tüm dünya insanlarının hizmetine sunabilmenin gururunu ve mutluluğunu yaşamaktayım.

İşte iki pratik uygulama

Prostat şikâyeti 1-2 yıldan beri devam edenler için

Yaklaşık, 600-650 ml kaynamakta olan suyun içine 200-250 gram brokoliyi atınız. Hafif ateşte en fazla 4-5 dakika haşlayınız.

Ilıdıktan sonra süzüp ayırın. Üçte birini sabah, üçte birini öğlen ve son kalan üçte birini de akşam aç karına içiniz.

Brokoli suyunu içtikten sonra yirmi dakika hiçbir şey yiyip içmeyiniz (su hariç). Haşlanmış olan brokoliyi de yemeklerinizin arasında salata olarak tüketebilirsiniz.

Haşlanmış brokoli parçalarını tüketmek zorunda değilsiniz. Mühim olan haşlama suyunu tüketmektir.

Her yedi günlük uygulamanın sonunda üç gün ara veriniz. Toplam uygulama zamanı 21 gün olacaktır (3 günlük aralar hariç). Uygulama tamamlandıktan sonra ileriki zamanlarda şikâyetleriniz tekrar ortaya çıkmaya başlayınca bu defa 15 günlük brokoli kürü uygulamanız gerekir.

Prostat şikâyeti 2 yıldan fazla devam edenler için

Uygulama yukarıdakinin aynısıdır. Sadece uygulama zamanı daha fazladır.

Bu durumda en az 45 gün uygulanır (3 günlük aralar hariç).

Uygulama tamamlandıktan sonra ileriki zamanlarda şikâyetleriniz tekrar ortaya çıkmaya başlayınca bu defa 15 günlük brokoli kürü uygulamak gerekir.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar var ise mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Hiçbir yan etkisi bulunmayan brokoli kürü, alınan herhangi bir ilaçla da etkileşim yapmaz.

Cinsel isteksizliği ortadan kaldırıyor

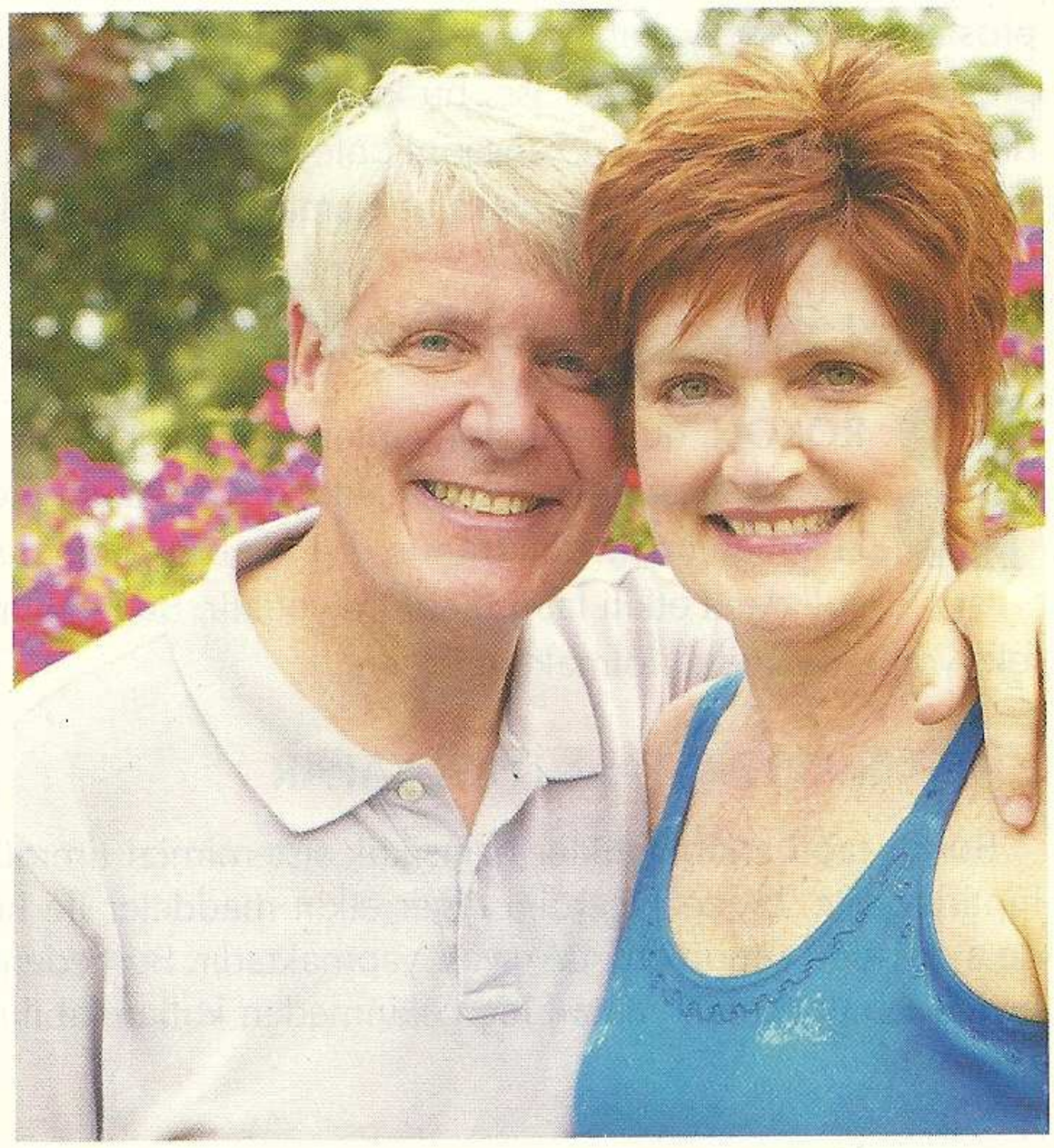
ERKEKLERDE yaşlanmayı (aging) hızlandıran parametrelerden bir tanesi de, orta yaşlardan itibaren östrojen metabolizmasının yavaşlamasıdır. Sonuç olarak, östrojen hormonu seviyesi yükselmeye başlar. Östrojen hormonunun yükselmesi erkeklerde cinsel isteksizliğe de neden olmaktadır. İşte, brokolide bulunan 3 etkin madde, östrojen hormon metabolizmasını hızlandırarak, bu hormonu olması gereken normal seviyesine indirebilmektedir.

NORMALE DÖNÜYOR Brokoli kürünü, prostatit veya iyi huylu prostat büyümesine karşı uygulayan hastalarda, iktidarsızlık şikâyeti olanlar (östrojen hormonuna bağlı olarak) bu kür sayesinde normal cinsel ilişki periyotlarına kavuştuklarını belirtmektedirler. Brokoli kürü, östrojen hormonunun yükselmesinden dolayı iktidarsızlık çeken erkeklere aynı zamanda normal cinsel yaşam kalitelerini geri kazandırmaktadır. Brokoli kürünü, afrodizyak gibi düşünmemek gerekir.

AFRODİZYAK DEĞİL Uzun zamandan beri prostat şikâyeti olanlarda genel bir kural olmasa da, çoğunlukla cinsel isteksizlik zaman içerisinde yavaş yavaş kendini gösterebilir. Brokoli kürü cinsel isteksizliği de yavaş yavaş ortadan kaldırır ve normal yaşam kalitesini tekrar sağlar. Ancak, brokoli cinsel gücü artıran bir bitki değildir. Brokoli, prostat problemini ortadan kaldırmaya destek verdiği için buna bağlı olan cinsel yaşamı da normale dönüştürmektedir.

Meme kanserini önler menopozu kolaylaştırır

Brokolinin şifa veren gücü sadece erkeklere yönelik değil. Bayanlarda da meme kanserini önleyici gücü artık bilinen bir gerçektir. Amerika'da bu konuda yapılan pek çok klinik deney bunu ortaya koymuştur. Menopoz dönemindeki bayanlara da yardımcıdır. Cinsiyet hormonu östrojenin dengelenmesinde oldukça başarılıdır. Brokoli içerdiği Di-Indolyl-Methan (DIM) sayesinde östrojen metabolizmasının dengeli çalışmasını sağlamakta ve bu sayede menopoz döneminin daha sağlıklı bir şekilde geçirilmesini sağlamaktadır. Diğer bir ifade tarzıyla, DIM yüksek olması durumunda tabii olarak östrojen/testosteron oranını düşürmekte etkilidir. Kısaca, DIM östrojen hormonunun metabolize olmasında yardımcıdır.



Osteoporoz, tansiyon ve kolesterole çare

Brokoli içerdiği zengin kalsiyum oranından dolayı, osteoporoz hastalarına da iyi bir yardımcıdır. Brokoli bununla da kalmıyor; içerdiği diüretik (idrar söktürücü) maddelerden dolayı tansiyon yüksekliği olanlara da destek oluyor. Yukarıda belirtildiği gibi içerdiği yüksek orandaki lifli yapı, kandaki toplam kolestrolü düşürdüğü gibi, aynı zamanda halk arasında kötü kolestrol olarak bilinen LDL'yi de (Low Density Lipoprotein) düşürmektedir.

bitkilerim@hotmail.com

Prostat büyümesini tamamen bitirir

İyi huylu prostat büyümesi (benign prostate hypertrophy) 40-45 yaşından sonra erkeklerin %3'ünde, 50-55 yaşlarında %50'sinde ve 60 yaşlarından sonra da %55'inde görülen bir rahatsızlıktır. Genel olarak başlangıç şikâyetleri geceleri sık idrara kalkma, idrar yaparken zorlanma ve çatallanma, idrar kesesini tam boşaltamama (miksiyon) şeklinde olmaktadır. Daha ileri safhalarda ise idrar yaparken yanma, idrar tutmada zorlanma ve cinsel isteksizlik de baş gösterebilmektedir.

HORMON DENGELEYİCİ

Brokoli üzerinde yaptığım araştırmalarımda idrar yolları üzerinde vasodilatif özelliği olan çok önemli bir etkin maddeyi buldum. Bu etkin madde idrar yolları üzerinde genişletici bir özelliğe sahip, bu sayede rahat idrara çıkma imkanı sağlamaktadır. Ancak, burada mühim olan büyümüş olan prostatın da tekrar yavaş yavaş küçülmesini sağlamaktır. Bunu sağlayan yine brokolinin içerdiği hormon dengeleyici özelliği olan indol ve türevleridir. İşte brokolinin içerdiği hormon dengeleyici indol ve türevleri, testosteron hormonunun dengesini tekrar kurmakta ve prostat için yeterli olan testosteron miktarını dengelemekte ve bu sayede prostat yavaş yavaş küçülmeye başlamaktadır.

Prostat kanserini önler ve yavaşlatır

Prostat ve meme kanserlerinin hızlı ilerlemesinde ve yayılmasında hormon dengesinin önemli rolü vardır. Örneğin erkeklerde testosteron hormonunun aktif bir çeşidi (metaboliti) olan DHT (DiHidroTestosteron) hormonudur. Dihidrotestosteron prostat kanserinin ilerlemesinde ve de yayılmasında etkilidir. İşte, brokolinin içerisinde bulunan önemli bir etkin madde dihidrotestosteron hormonun oluşumunu engelleyebilmektedir (büyük oranda inhibe edebilmektedir). Bu sayede prostat kanserinin yayılmasına ve ilerlemesine engel olmaktadır.

YOK ETMEZ DURDURUR

Burada bilinmesi gereken brokoli kürünün prostat kanserini yok etmediğidir. Ancak, brokoli kürü prostat kanserine yakalanma riskini önemli ölçüde engelleyebilmektedir. Eğer, yakın akrabalarında prostat kanseri olanlar var ise, bu kişilere brokoli kürünü yılda en az 2-3 defa uygulamalarını öneririm. Brokoli kürü, prostat kanserini önleyici potansiyel bir güçtür. Hastalığa yakalandıktan sonra tedavi etmek farklıdır, hastalığa yakalanmamak için önlem almak farklıdır.

Prostat iltihabına antibiyotik etkisi

BROKOLİ, quercetin adı verilen tabii antibiyotik içermektedir. Quercetin iki yıldan beri Amerika'da eczanelerde satılmaktadır. Quercetin prostat içi iltihaplanmalarda (prostatit) başarıyla kullanılmaktadır. Bunun dışında brokolide bulduğum diğer bir etkin madde quercetin'den çok daha etkili tabii bir antibiyotiktir. Bu etkin madde özellikle idrar yolları ve prostat içi enfeksiyonlarında etkili olmaktadır.

ANTİBİYOTİK TAKVİYESİ YAPAR

Bu tür tabii antibiyotikler bağışıklık sistemimizi (immün sistem) zayıflatmadan şifa verici güce sahiptirler. İşte, brokoli içerdiği diğer etkin maddeler ile hem bağışıklık sistemizi güçlendirmekte hem de aynı anda antibiyotik takviyesi yapmaktadır. Bu nedenle brokoli prostat problemlerine karşı bir önleyici olarak zaman zaman hiç çekinmeden kullanılabilir.

Dikkat edilmesi gereken konular

Genel bir kural olmasa da özellikle iyi huylu prostat büyümesi (prostat hyperplazi) ve/veya prostatit (prostatitis) şikâyeti olanların beslenmelerinde birkaç noktaya dikkat etmeleri gerekir. Bunlar sırasıyla:

- Karabiber, köri ve acı biberden uzak durunuz.
- Özellikle kahvede ölçülü olunuz. (Kafeinsiz olanlar da dahil.)
- Kola, maden suyu, soda ve asitli içecekleri tercih etmeyiniz.
- Bol su içiniz.
- Beyaz kuru soğan tüketimine ağırlık veriniz.
- Kesinlikle ağır kaldırmayın. Üç kilodan fazla yük, prostatite bağlı ağrılarının şiddetlendirir.

BROKOLİ gerçek bir C-vitamini deposudur. Orta büyüklükteki bir brokoli günlük C-vitamini ihtiyacımızın tam iki katını karşılar. Brokolinin lifli yapısı ve içerdiği beta karoten sağlıklı bir bağırsak florası için vazgeçilmez birer takviyedir. Aynı büyüklükteki brokoli günlük A-vitamini ihtiyacımızın %15 ni karşılar.

İŞTE O MADDE Brokoli çok çeşitli etkin maddeler içeren bir sebzedir. Kadınlarda meme, erkeklerde prostat kanserine karşı koruyucu gücü olan bu etkin madde sulforafen dir. Bu madde aynı zamanda prostat kanserinin tedavisinde de kullanılmaktadır. Sulforafen 1992'de Johns Hopkins Üniversitesi'nden Dr. P.Talalay tarafından ortaya konmuştur.

KANSERLE SAVAŞ Sulforafen aynı zamanda yeşil taze soğanda, havuç, brüksel lahanası ve karnabaharda bol miktarda bulunmaktadır. Sulforafen maddesinin gücü, vücudumuzda kansere karşı savaşan quinnen reduktaz enzimini aktive etmesinden (uyarmasından) kaynaklanmaktadır. Kansere karşı koruyucu olan sulforafeni en iyi destekleyen ve yine brokolide bulunan indol-3-carbinol maddesidir.

MİDENİN DE İLACI Brokolinin içerdiği bazı etkin maddeler gastrit ve mide ülserinin önemli sebeplerinden biri olan ve ileri aşamalarda mide kanserine dönüşme riski taşıyan Helicobakter pylori bakterisine karşı bakterizid (bakteri yok edici) güç gösterebilmektedir. Brokolideki bir başka etkin madde de, mide epitel hücrelerinde bulunan H-pylori bakterisinin sebep olduğu enfeksiyonu inhibe edip (frenleyip) ve tümör oluşumuna engel olmaktadır. Prostatit ve iyi huylu prostat büyümesine karşı uygulanan kürler sayesinde aynı zamanda mide ülseri ve gastrit şikâyeti olanlara da faydalıdır.

bitkilerim@hotmail.com

Beyaz Lahana Mucizesi

- Kadınların kabusu selülitleri üç haftalık kürle yok ediyor.
- Kış boyunca biriken fazla kilolarınızdan kurtulmanızı sağlıyor.
- Vücutta biriken toksinleri atıyor, kolon kanserini önlüyor
- Kan dolaşımını düzenleyip, vücudunuzun canlanmasını sağlıyor.

Lahana ile vücudunuz canlansın

Sabahları uyanmakta güçlük çekiyor; bütün gün yorgun, uykusuz dolaşıyorsanız; nedensiz yere kendinizi mutsuz, bezgin hissediyor ve sık sık baş ağrıları çekiyorsanız, siz de bir bahar yorgunusunuz demektir. Bunlara ek olarak eklem ağrıları da olabilir. Uzmanlar, baharın ilk günlerinde değişen hormon dengesi ve hava şartları yüzünden sık sık bu tür rahatsızlıklarla karşılaşabileceğinizi belirtiyorlar.

Baharı, canlı bir şekilde atlatabilmenin çaresi ise, ucuz ve kolay bulunan bir sebzede...

Beyaz lahana. Enerji veren, vücuttaki toksinleri atan, bağırsak kanserini önleyen, düşük kalorili beyaz lahana kürü, bahar yorgunluğundan kurtulmak açısından son derece yararlı.

Bunun yanı sıra uzmanlar, baharın güzelliklerini kaçırmamak için özellikle bitkisel kürlerin, sebze ağırlıklı beslenmenin ve egzersiz yapmanın önemli olduğunu vurguluyorlar.

Fito-biyokimya alanında çalışmalar yaparak bitkilerin insan sağlığı üzerindeki etkilerini araştıran Prof. Dr. İbrahim Saraçoğlu, baharın, sağlıklı beslenerek ve birtakım kürler uygulayarak oldukça rahat atlatılabileceğini söylüyor.

Saraçoğlu, "Beyaz lahananın toksin atıcı ve arındırıcı bir özelliği var.

Besinler ve soluduğumuz hava üzerinden aldığımız toksinler protein özelliklidir. Protein özellikli olmaları, bu toksinlerin yağda çözülmeleri anlamına gelir ki, bu da vücudumuzun yağ dokusunda depolanmalarına sebep olur. Ayrıca, böbrek, karaciğer, akciğer bu tür toksinlerin depolandığı organlarımız arasında gelir.

Bu toksinler suda çözülmediklerinden, idrar veya terleme yoluyla atılmaları söz konusu değildir. İşte, bu noktada beyaz lahana kürü mükemmel bir çözüm getiriyor.

Beyaz lahana kürü, vücudumuzun yağ dokusunda birikmiş toksinlere suda çözülme özelliği kazandırır.

Bu sayede toksinler, idrar ve terleme yoluyla vücudumuzdan atılırlar. Beyaz lahana kürünü uygulayanlar daha üçüncü ve dördüncü günde, yağlı yağlı terlediklerini hissedeceklerdir. Bu durum vücutlarından toksinlerin atıldığını gösterir. Bu kürü uygulayanlar, aynı zamanda dengeli ve sağlıklı bir zayıflama kürü de uygulamış olurlar" diyor.

Bahar yorgunluğunun Türkiye'de olduğu gibi dünyada da yaygın olduğunu söyleyen Saraçoğlu, "Doğa, bahar mevsimine girerken yeniden uyanışını, filizlenerek, çiçek açarak adeta bir dirilişin canlılığını, dinamik bir tazeliği ve de dinçliği sergiliyor. Doğa böylesine uyanırken, insanların önemli bir çoğunluğu üstelik tam bu dönemlerde yorgunluktan, halsizlikten, isteksizlikten ve ruhsal olarak da daha hassas olduklarından şikâyetçiler.

Bu şikâyetlerini de 'bahar yorgunluğu'na bağlıyorlar. İnsanlar kış dönemlerinde daha fazla yağ ve şeker tükettiklerinden, hem sağlıksız beslenirler hem de kilo alırlar. Vücutta toksin birikiminin en fazla olduğu dönemler genelde kış aylarıdır. Çünkü, bu aylarda, yanan kalorifer ve sobaların atmosfere verdiği zehirli (toksin) gazları da solumaktayız" diyor.

Yorgunluğa Çareler

- Bol bol temiz havada yürüyün. Hem zihin hem beden rahatlar.
- Meditasyon yapın , kendinizle baş başa kalın.
- Kendinize uğraş bulun. Kurslara yazılın.
- Arkadaşlarınızla sosyal aktivitelere katılın.
- Program yapın. Bir günden bir beklentiniz olmalı. Bir beklentiniz olmazsa gün de size bir şey vermez.
- Kendinizi bırakmayın, bakımlı olun.
- Sağlıklı beslenin. Sebze-meyve ağırlıklı beslenin. Özellikle yeşil sebzelere ağırlık verin. Bunlar enerji verirler. Şok rejimlerden uzak durun.
- İçgüdünüzü dinleyin. Yorgunsanız, biraz dinlenin. Ama abartmayın.
- Tartışmalardan uzak durun.
- "Benden geçti" laflarını bırakın.
- Olumlu düşünmeyi bir görev bilin. Olumsuz düşünürseniz, olumsuzlukları görür bulursunuz.
- Doğanın güzelliklerini fark edin.
- Doğadan uzaklaşmayın. Kır gezileri yapın, parklarda yürüyün.
- İçinizdeki sesi dinleyin.
- Aynı saatte yatıp, aynı saatte kalkın
- Size negatif enerji veren, olumsuz insanlardan uzak durun. Çünkü mutsuzluk da bulaşıcıdır.

Lahana Kürü

- Kaynamakta olan yarım litre suda 6-7 adet beyaz lahana yaprağını, 10 dakika ağzı kapalı olarak hafif ateşte pişirin.
- Sabah ve akşam olmak üzere aç veya tok karına birer su bardağı için. Bu işleme toplam 5 gün devam edin.
- Bu kürü 5 gün uygulandıktan sonra 3 gün ara verin ve tekrar 5 gün uygulayın. Böylece 10 günlük kür tamamlanmış olur.
- Toksin atıcı ve bağırsak kanserini önleyici bu 10 günlük kürü, 1 yıl boyunca 3 ya da 4 kez yapmak en doğrusudur.
- 10 günlük kür için kesinlikle ihtiyacınız olan miktarı bir defada değil, her gün taze olarak hazırlayın.
- Kan dolaşımını düzenlemek amaçlı kullanımda 3-4 adet beyaz lahana yaprağı, kaynamakta olan yarım litre suya atılır ve hafif ateşte ağzı kapalı olarak 15 dakika pişirilir. Sabah ve akşam aç veya tok karına bir su bardağı içilir. Her 3 günde bir, 3 gün ara verilerek toplam 21 gün içilerek uygulanır. 3 aylık aradan sonra tekrar; her 3 günde bir, 3 gün ara verilerek, toplam 21 gün içilerek ikinci ve son kür tamamlanmış olur.

İşte mucize 4 reçete

1 Toksinlerinizi atın!

Kaynamakta olan yarım litre suda 6-7 adet beyaz lahana yaprağı parçalamadan, 10 dakika ağzı kapalı olarak hafif ateşte haşlanır, sabah ve akşam olmak üzere aç veya tok karına birer su bardağı içilir.

Bu işleme toplam 5 gün devam edilir. 5 gün uyguladıktan sonra üç gün ara verilir ve tekrar 5 gün uygulanır.

Bu on günlük kürü bir yıl boyunca 3 veya 4 defa yapmak en doğrusudur.

Bu kürü uygulamaya başladığınızın ikinci veya üçüncü gününden sonra vücudunuzun terlediğini ve özellikle de yüz kısmınızda yağlı yağlı terlediğinizi görürsünüz.

Bu, yağla beraber toksinlerin atıldığını gösterir.

Bu kürü uyguladığınız dönemlerde daha sık banyo veya duş yapmanız sizi hem daha çok rahatlatacak, hem de daha rahat toksinli-yağ atmanıza yardımcı olacaktır.

Unutmayınız ki, toksin atan vücut kendini yeniler.

2 Fazla kilolara veda edin!

4-5 adet lahana yaprağını parçalamadan kaynamakta olan 750 ml suyun içine koyun ve hafif ateşte ağzı kapalı 7 dakika pişiriniz. Aşağıdaki şekilde tüketiniz:

- **İlk beş gün:** Her gün sabah ve akşam bir su bardağı
- **İkinci hafta:** Her gün bir su bardağı
- **Üçüncü hafta:** İki günde bir (gün aşırı) bir su bardağı
- **Dördüncü hafta:** Üç günde bir su bardağı
- **Beşinci hafta:** 7 günde bir su bardağı
- **Altıncı hafta:** Altıncı hafta içilmeyecek.
- **Yedinci hafta:** Bir su bardağı

NOT: Zayıflamak için yaptığınız bu kür, aynı zamanda toksin atıcı, arındırıcı ve kansere karşı da koruyucudur.

3 Selülitlerden kurtulun!

3-4 adet beyaz lahana yaprağı parçalamadan tüm olarak kaynamakta olan yarım litre suya atılır ve hafif ateşte ağzı kapalı olarak 15 dakika pişirilir. Sabah ve akşam aç veya tok karına bir su bardağı içilir. Her üç günde bir, üç gün ara verilerek toplam 21 gün uygulanır. Bu uygulamadan sonra 21 gün ara verilir. 21 günlük aradan sonra sadece haftada bir defa, sabah ve akşam bir su bardağı ve selülitler yok olana kadar haftada bir defalık küre devam edilir.

4 Kan dolaşımını düzenleyin!

3-4 dört adet beyaz lahana yaprağı parçalamadan kaynamakta olan yarım litre suya atılır ve hafif ateşte ağzı kapalı olarak 15 dakika pişirilir. Sabah ve akşam aç veya tok karına bir su bardağı içilir. Üç günde bir, üç gün ara verilerek toplam 21 gün içilerek uygulanır ve birinci kür tamamlanmış olur. Üç aylık aradan sonra tekrar, her üç günde bir, üç gün ara verilerek toplam 21 gün içilerek, ikinci ve son kür tamamlanmış olur.

(Bu reçeteler Prof. Saraçoğlu'nun "Bitkilerdeki Sağlık Mucizesi" kitabından alınmıştır.

Dr. Şahika Erer

Sağlıklı beslenin...

Yörünge Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi "Mutluluk Okulu" kurucularından Klinik Psikolog Dr. Şahika Erer de baharda insanların psikolojisinin adeta alt üst olduğunu vurguluyor.

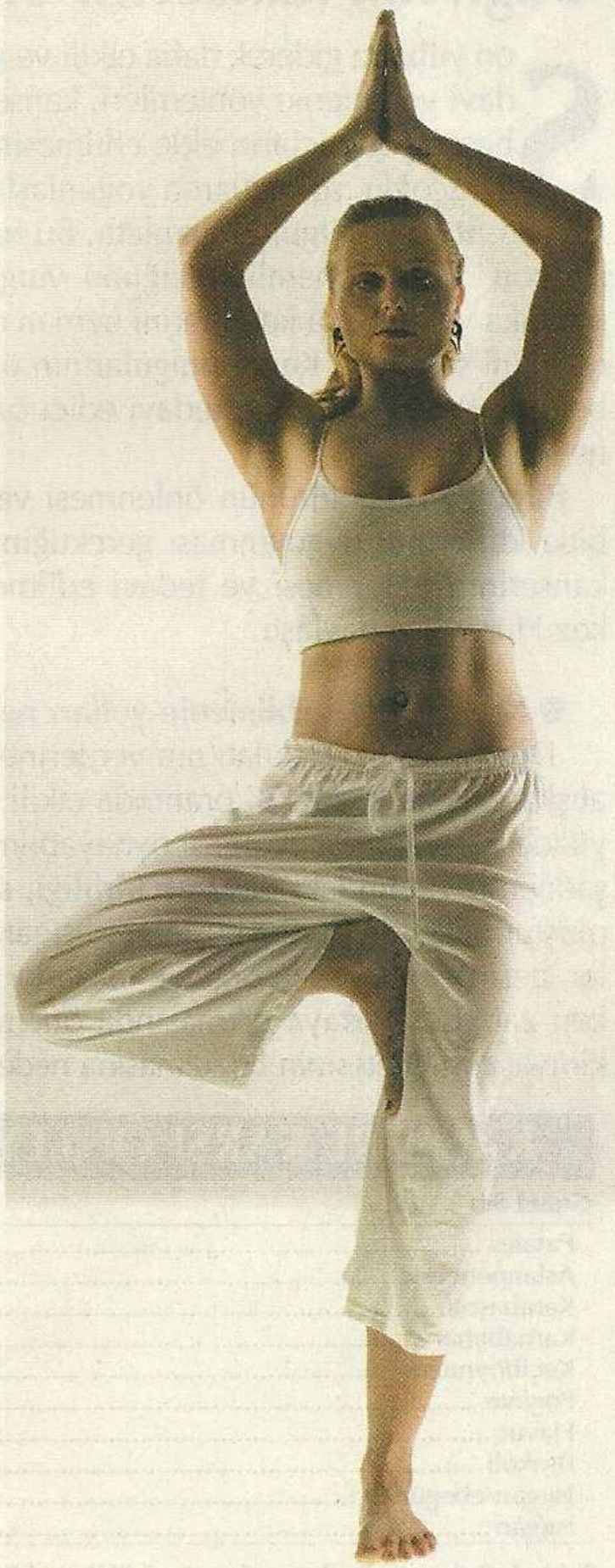
Erer, "Bahar geldiğinde, hayvanlarda ve doğada olduğu gibi insanlarda da bir değişim, bir yeniden yapılanma süreci başlıyor. Özellikle de endorfin, dopamin, serotonin gibi hormon ve maddelerin yoğun olarak beyinde harekete geçmesi pek çok kişide yorgunluğa yol açabiliyor. Bu hormonlar her harekete geçtiğinde vücutta da bir dalgalanma oluyor. Bu dalgalanma, herkesi olumlu etkilemeyebilir. Bunlar, depresyona yatkın olan insanlarda depresyonu artırıyor, kimini de daha neşeli hale getiriyor. Bir de alerjiler artıyor baharda" diyor.

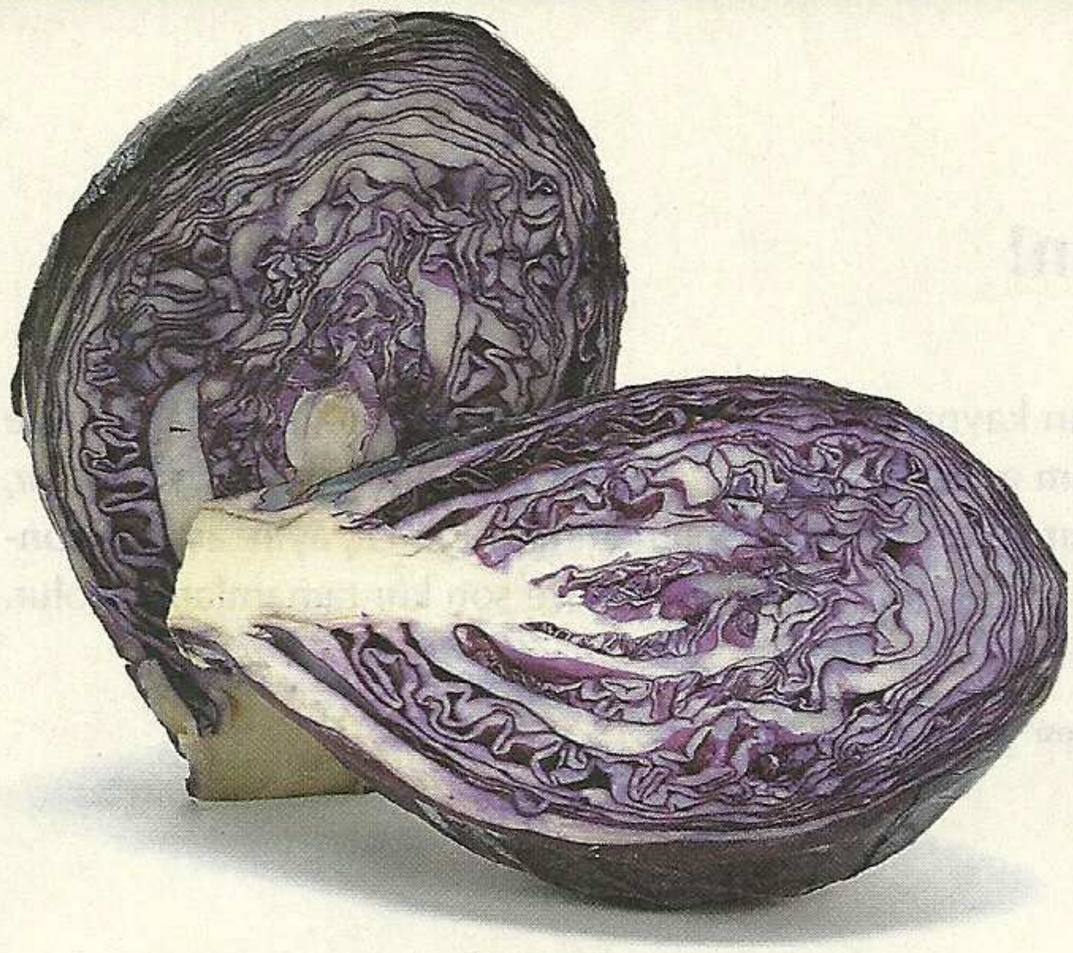
Baharda vücudumuz, hormonlarımız "dalgalanıyor" dalgalanmasına, ancak insanları baharda asıl yoran, beyinlerindeki yanlış inançlar. Nasıl sonbaharda insanların aklına ölüm ve depresyon geliyorsa, baharda da akla ilk gelen şey aşk ve bahar yorgunluğu oluyor. Erer,

"Vücuttaki bu değişikliklere herkes aynı cevabı vermiyor.

Kimisi ruhsal ve fiziksel açıdan güçlü, kimisi de daha zayıftır. Psikolojik açıdan da çok güçlü olan insanlar ne baharda, ne sonbaharda, ne de kışta olumsuz etkilenirler. Beynimizdeki inançlar aslında psikolojimizi belirliyor. Siz baharda yorgun olacağım, sonbaharda ise depresyona gireceğim diye kendinizi şartlandırırsanız, mutsuz olursunuz.

Bahar yorgunluğuyla başa çıkmak için sağlıklı beslenmenin, egzersiz yapmanın yanı sıra, olumlu düşünmek, özellikle de "bahar yorgunluğu", "sonbahar depresyonu" gibi beyinlere yer etmiş kalıplardan kurtulmak şart. Erer, "Eğer 'Baharda yorgun olunuyor, mutsuz olacağım' derseniz, hep mutsuzluklar çıkar karşınıza. Oysa vücuttaki dalgalanmalarla başta pozitif düşünerek başa çıkmak mümkün. Hangi renkle bakarsanız, o renk size yansır" diyor.





Kansere KIRMIZI LAHANA ile önlem

Mide ve onikiparmak ülserinin tedavisinde kullanılıyor

Kırmızı lahanada bulunan U vitamini etkin maddesinin bağırsak kanserine karşı tedavi gücünün olabileceği bugüne kadar hiçbir araştırmacı tarafından açıklanmamıştır. U vitamini, Coalis lombarda bitkisinden elde edilmekte, mide ve onikiparmak ülserine karşı tedavi amaçlı olarak bitkisel tedavi yapan hekimler tarafından önerilmektedir.

Bağırsak kanserini önleyici kür

Son yıllarda giderek daha etkili ve yaygın şekilde kullanılan bitkisel tedavi ve önleme yöntemleri, kanser ve diğer hastalıkların tedavisinde başarılı sonuçların elde edilmesini sağlıyor. Prof. Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu, son yıllarda yoğunlaştırdığı kanserle mücadele yöntemleri konusundaki bulgularını anlattı. Bu hastalıkla mücadele için erken teşhisin son derece önemli olduğunu vurgulayan Prof. Saraçoğlu, hastaların mutlaka ve mutlaka kendilerini uzman doktorların eline teslim etmeleri gerektiğini söylüyor. Kendi bulgularının öncelikle önleyici özelliği olduğunu belirten Prof. Saraçoğlu, tedavi edici özelliklerin de bulunduğunu sözlerine ekliyor.

Birçok kanser türünün önlenmesi ve tedavi edilmesi konusunda hangi bitki kürlerinin uygulanması gerektiğini anlatan Prof. Saraçoğlu, bağırsak kanserinin önlenmesi ve tedavi edilmesi konusundaki bulgularını da ilk kez Hüriyet'le paylaştı.

Yarım litre suda kırmızı lahananın yaprakları parçalanmadan bir bütün olarak 6-7 dakika haşlanır. 10 gün müddetle bir su bardağı, yemeklerden bir saat önce veya yemeklerden iki saat sonra içilir. Onuncu günden sonra bir hafta ara verilir. Tekrar 10 gün uygulanarak start kürü sonlandırılır. Daha sonra ayda 3-4 gün ara vermeden uygulanır. Her kullanımda taze olarak hazırlanması şarttır.

● Kanseri önleyebilmenin yolları nedir?

Dünya Sağlık Teşkilatı'nın verilerine göre, kanserin oluşumunda beslenmenin rolü yüzde 35, alkol ve sigara alışkanlığı ise yüzde 36 oranında etkili. Kısaca, yanlış beslenme ve kötü alışkanlıklarımız kanserin oluşumunda yüzde 71 oranında etkin rol oynayabilmektedir. Geriye kalan yüzde 29'u ise, bazı ilaçlar, virüs ve bakteriler, yaşadığımız ortamdaki havanın kirliliği, stres, fazla oranda maruz kalınan güneş ışığı ve kalıtımsal (irsi) etkenler oluşturmaktadır. Yanlış beslenme, sigara ve alkol, vücuda zaman içinde dışarıdan alınan bakteriler veya virüsler, besinlerin içerdiği organik toksinler ve ağır metaller veya sağlıksız çevre şartları ve ruh hali, hastalıkların erken zamanda ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır. Çünkü, bu olumsuz faktörler genomun fiziksel ve kimyasal stabilitesinin bozulmasına neden olmaktadır.

KANSERE KARŞI ÖNLEYİCİ OLAN BİTKİLER

Genel adı	Kanser türü
· Patates	Bağırsak
· Aslanpençesi	Meme, rahim, prostat ve lenf bezi
· Karabaşotu	Beyin tümörü, kan ve akciğer
· Karnabahar	Mide
· Keçiboynuzu	Akciğer
· Enginar	Rahim ağzı
· Havuç	Deri ve akciğer
· Brokoli	Prostat
· Isırgan-ebegümeci	Akciğer
· Isırgan	Akciğer

Tabloda önleyici olarak önerilen tüm bitkilerin birer kullanma şekli vardır. Başarı bu kullanma şekline uyulmasına büyük ölçüde bağlıdır. bitki kürlerinin öncelikli özelliği önleyici ve koruyucu olmasıdır.

● **Bu bozulmayı engelleyecek bitkisel kökenli bir yol biliyor musunuz?**

Bu noktada E vitamininin önemini vurgulamak istiyorum. Belirtmiş olduğum dış etkenlerden dolayı, genetik yapının çalışma düzeninin bozulmasına karşı, genleri güçlü kılan, genlerin olumsuz etkilenmesini engelleyen ve hatta başlangıçta bozulmuş genleri tamir edebilen E vitaminidir. Ölçüyü kaçırmadan, hekiminize danışarak E vitamini almanızı tavsiye ederim. Ölçüsünün dışında alınan E vitamini yorgunluk yapar ve vücut için zararlıdır.

● **Kanser hücresinin oluşumunu önleyici bir tedavi var mıdır?**

Birçok kanser türünü bitkisel kürler uygulayarak önlemek mümkündür. Memleketimizde yetişen bazı bitkiler, kanserin birçok türüne karşı mükemmel bir önleyici rol oynamaktadır. Bundan bir süre önce bitkilerimizin nasıl yurtdışına kaçırıldığı veya ihraç edildiği önemli bir gündem idi. Çünkü, yurtdışındaki araştırmalar, Türkiye'mizdeki bazı bitkilerin ne kadar önemli olduğunu ortaya koymuştur ki, artık bu bitkileri kendi tabii ortamlarında bulmak çok zorlaşmıştır. Bu bitkilerimize sahip çıkıp onları koruma altına almak, milli bir vazife olmalıdır. Avrupa'da tedavi gücü olan bitkiler koruma altındadır ve halk bu bitkilerin koruyucusudur.

● **Önleyici etkiyi gösteren bitkiler hangileri?**

Üzerinde uzun yıllar araştırma ve inceleme yapmış olduğum Leontice leontopetalum (aslanpençesi) bitkisi, meme, rahim, lenf bezi ve prostat kanserlerinin oluşumuna karşı mükemmel bir önleyicidir. Patates, bağırsak kanserinin oluşumunu önleyici olarak, tabiat ananın insanlara sunduğu sonsuz nimetlerinden bir tanesidir. Domates, içerdiği lycopen maddesinden dolayı hem meme kanserini hem prostat kanserini önleyebilmektedir. Ancak, kullanılacak olan domatesin hormonsuz ve transgen olmayan tohumdan yetiştirilmiş olması gerekir. Brokolide bulunan sulforafen maddesi ve beyaz lahanada bulunan indol-3-carbinol prostat kanserine karşı güçlü bir önleyicidir. Her iki etkin maddenin önleyici gücü yapılan birçok klinik deneyle kanıtlanmıştır.

● **Bağırsak kanserinin tedavisi için önerdiğiniz kırmızı lahana kürü hakkında bilgi verir misiniz?**

Lahana çeşitleri (brüksellahanası, beyaz lahana, kırmızı lahana, yabani lahana, beyaz Çin lahanası) ve bazı geniş yapraklı sebzeler, kükürt bakımından zengin bitkilerdir. Kimyasal yapıları birbirlerinden tamamen farklı çok sayıda kükürtlü bileşikler içerirler. Kükürt içerikli bu maddelerin en önemli özelliği bağırsak mukozasını temizleme gücünün oldukça etkili olması ve vücut tarafından çok kolay absorbe edilmeleridir. Kırmızı lahanada ve Coalis lombarda bitkisinde bulunan Methylmethioninesulfonium Chlorid MMS (U vitamini) etkin maddesinin doğrudan doğruya bağırsak kanserine karşı tedavi gücünün olabileceği bugüne kadar hiçbir araştırmacı tarafından açıklanmamıştır. U vitamini, Coalis lombarda bitkisinden elde edilmekte, mide ve onikiparmak ülserine karşı tedavi amaçlı olarak bitkisel tedavi yapan hekimler tarafından önerilmektedir. U vitamini bağışıklık sistemini güçlendirdiğinden genel olarak tüm kanser hastalarına yine bitkisel tedavi yapan hekimler tarafından önerilmektedir. Dünyada sadece iki bitkide zengin olarak bulunan U vitamini, bu enderliğinden dolayı benim hep ilgimi çekmiştir. Yapmış olduğum çalışmalarda gördüğüm ve kırmızı lahanada bol olarak bulunan bu madde, bağırsak kanserine karşı bugün için bilinen en güçlü önleyicidir. Bu önleyici gücünün yanında tedavi gücü de yabana atılmayacak kadar etkin... U vitamininin bağırsak kanserine karşı tedavi gücünü daha da artırmak için kimyasal yapısında bazı ilave değişiklikler gereklidir. Bu konunun birçok araştırmacının ilgisini çekeceğine inanıyorum.

KANSER VAKALARININ EN ÇOK GÖRÜLDÜĞÜ İLLER

İli	Vaka sayısı	İli	Vaka sayısı
Ankara	3.471	Denizli	1.081
İstanbul	7.225	Aydın	1.043
İzmir	5.120	Malatya	887
Antalya	2.167	Konya	849
Manisa	1.120	Balıkesir	760

Erkeklerde en çok görülen 10 kanser türü

Organlar	Vaka	Yüz bin kişideki oranı
Akciğer	6.710	19.54
Mide	1.719	5.00
Mesane	1.567	4.56
Prostat	1.423	4.14
Deri	1.182	3.44
Larenks	1.094	3.18
Kemik İliği	1.000	2.91
Kolon	922	2.68
Beyin	881	2.56
Lenf düğümü	774	2.25
Diğer	6.792	19.77
Toplam	**24.064**	**70.06**

Kadınlarda en çok görülen 10 kanser türü

Organlar	Vaka	Yüz bin kişideki oranı
Meme	4.307	12.87
Mide	903	2.70
Deri	963	2.88
Akciğer	811	4.78
Yumurtalık	801	2.39
Kolon	741	2.21
Beyin	635	3.75
Serviks	613	1.83
Endometrium	520	1.55
Rektum	466	1.39
Diğer	6.190	18.52
Toplam	**16.950**	**50.66**

(Kaynak: Sağlık Bakanlığı Kanser Savaş Daire Başkanlığı)

Prof. Saraçoğlu lavantanın sırlarını dünya çapında ilk kez açıklıyor...

Hepatite Karşı LAVANTA

• Prof. Saraçoğlu lavantadaki etkin maddelerin karaciğer kanserine yol açan Hepatit B ve C virüsünü baskı altına aldığını belirtiyor.

• Hepatit B ve C virüsü olan hastaların yılda bir kez 15 gün lavanta kürü uygulayarak bu konudaki tedavilerini güçlendirmeleri mümkün.

• Hekim gözetiminde tedavi gören hastaların lavanta kürünü destekleyici unsur olarak kullanmaları 20 vakada pozitif sonuç verdi.

Bitkilerle gelen sağlık dünyadaki yeni trend. ABD'de ve Batı'da bu konuda her gün yeni çalışmalar ortaya çıkıyor. Doğal ürünlere, doğal sebze ve bitkilere dönüş 21. yüzyılın en güçlü sağlık akımı olarak kendini gösteriyor. Türkiye birçok özel bitkinin anavatanı olan Anadolu üzerinde bulunmasına rağmen, doğal tedavi, bitkisel tedavi gibi yöntemlerle uğraşanların sayısı fazla değil.

Üstelik bitkisel tedavi-otacı geleneğini yüzlerce yıl öncesinden günümüze taşıyan birçok kişi de yasal takibatlar sonucu bu işten uzaklaştı. Ancak, son dönemde özellikle Batı'dan gelen etkiler sonucu Türkiye'de bitkisel tedavi yeniden keşfedilmeye başlandı. Bu konuda çalışanlar ve araştıranlar hızla çoğalıyor. Prof. Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu Türkiye'de bitkisel tedavi ile uğraşan önemli isimlerden birisi. Halen çalışmalarını Antalya'da sürdüren Saraçoğlu, özellikle etkin maddeler üzerine araştırmalar yapıyor. Bunun sonucunda herkesin kendi evinde rahatça uygulayabileceği bitkisel kürler geliştiriyor. Prof. Saraçoğlu'nun son araştırması ise dünya çapında ilk kez yayınlanması bakımından hem çok önemli hem de oldukça iddialı bir haber. Saraçoğlu "lavantanın Hepatit B ve Hepatit C tedavisinde etkin bir çare" olduğunu öne sürüyor. Bunu lavantadaki etkin maddelere dayandırıyor. Lavanta Hepatit'i karaciğerden tamamen atamıyor, ancak yılda bir uygulanacak "lavanta kürü" ile hastalığı baskı altında tutabiliyor. Saraçoğlu'nun belirttiğine göre Lavanta kürünü uygulayanların karaciğer ölçümlerinde kısa sürede belirgin bir iyileşme gözleniyor. Saraçoğlu bu konudaki sorularımızı yanıtladı:

Teskin edici bitki

Lavantanın Hepatit tedavisinde kullanılacağı noktasına nasıl geldiniz?

Lavantayı ilk defa çocukluk yıllarımda tanıdım. Anneannemin elbise dolabının bir ayrıcalığı vardı. Özenle katlanmış giysilerinin arasında ince tülbentlere sarılmış, yapraklı lavanta çiçekleri bulunurdu. Onun elbise dolabının kokusu çok farklıydı. Giydiği elbiseleri de ilk bir iki gün yoğun bir biçimde lavanta kokardı. Bazı geceler anneannemin odasında yer yatağında yatardım. Onun odasında uyuduğum geceler, lavanta kokusunu yastık yüzlerinde de derin derin algılardım. Öylesine rahat uyurdum ki... Bir gün, bitkiler üzerine olan

araştırma ve çalışmalarım beni lavanta bitkisiyle karşılaştırdı. Onu koklar koklamaz anneannem aklıma geldi. Huzurlu, rahat ve uzun uzun uyduğum geceleri anımsadım. Lavanta üzerine yaptığım çalışmalarımda ilk gördüğüm, en az on dört tane sedatif (teskin edici, rahatlatıcı) özelliği olan etkin maddeyi içerdiği idi... O yıllarda, anneannemin odasında uyurken, neden bu denli rahat, sakin ve uzun uyduğumun sebebini bulmuştum. Günümüzde, yeni yeni yayılmaya ve uygulama alanı bulmaya başlayan aroma terapisinde de kullanılan birçok bitkiden biri olan lavantanın kullanım sebeplerinden birinin de bu olduğunu zannediyorum.

Lavantada ne gibi etkin maddeler var?

Araştırmalarım sonucu bunları şöyle sıralayabilirim: p-cymene, alpha-pinene, cinnamaldehyde ve carvone lavantanın içerdiği sedatif özellikli etkin maddelerden bir kaç tanesi. Lavanta üzerine olan çalışmalarımı tam sonlandıracağım sırada, anneannemin, zaman zaman lavantayı demleyip çayını içtiğini de hatırladım. O yıllarda bunun nedenini sormak aklıma bile gelmezdi. Ancak, şu var ki lavanta çayı içmek sıra dışı bir şey... Nane, papatya, kuşburnu veya adaçayı gibi, bilinen ve demlenip içilen bir türden de değildi. Onun anısına, lavantanın içindeki hikmeti araştırmak için üzerinde tekrar çalışmaya başladım. Lavantanın içerdiği etkin maddelerin kendine özgü bir sistematiği olduğunu gördüm. Bu sistematiğin içerisinde gözlediğim, lavantanın tüm karaciğer metabolizmasını mucizevi bir şekilde düzenleyebileceği idi. Bu buluşumu hatırladığım her zaman o günkü gibi heyecanlanıyorum.

Lavanta karaciğer rahatsızlıklarını mı düzenliyor?

Karaciğer metabolizmasının sağlıksız çalışmasından dolayı yükselen enzim değerlerinin kısa zamanda kontrol altına alınmasında ve tekrar kısa zamanda normal değerlerine indirilmesinde lavanta kürü bulunmaz bir nimet...

Özellikle Hepatit-B ve Hepatit-C virüslerinin aktive olabilmelerine karşı, karaciğer metabolizmasının sağlıklı çalışmasını ve güçlü kalmasını sağlayabiliyor. Böylece virüsler bastırılarak faaliyete geçmeleri önlenmiş olabiliyordu.

Antibiyotik özelliği

Yani lavanta "koruyucu" fonksiyon mu görüyor?

Sonuçta, lavanta kürünün, bu virüslerin karaciğer dokusunda kansere veya siroza dönüşme riskine karşı da mükemmel bir önleyici rolünün olabileceği gerçeğini de ortaya koyuyor. Karaciğer metabolizmasının düzenli çalışmasında lavantanın çiçeklerinde bulunan 1,8 cineole, delta-3-carene ve herniarin ağırlıklı olarak etkili olurken, yapraklarının içerdiği beta-pinene'de karaciğer enfeksiyonuna karşı adeta doğal bir antibiyotik olarak görev yapmaktadır. Lavantanın yapraklarında bulunan bornyl-acetate etkin maddesi de antiviral olarak görev yapmaktadır.

Tabiat ana lavantaya öylesine cömert, öylesine seçici davranmışki, içerdiği etkin maddeler özenle bir araya toplanıp sanki, genel karaciğer şikâyetlerine karşı özel olarak yaratılmış. Gerek çiçeklerinde gerekse de yapraklarında moleküler yapıları ve etkin özellikleri bakımından birbirlerinden tamamen farklı maddeler bulunmaktadır.

Peki her tür lavanta bu işe uygun mu, örneğin sokakta satılanlar?

Bu amaçla kullanılacak olan lavantanın bir yıldan daha fazla beklememiş olmasına özen gösterilmeli. Aktarlardan alınacak olan lavantanın sadece çiçeklerinin değil eşit oranlarda yapraklarının da bulunması gerektiğine özen gösterilmeli. Aktarlarda lavanta yağı da satılmaktadır. Bu amaçla lavantanın yağı daha da etkili olur düşüncesiyle kesinlikle kullanılmamalı.

Lavantada başka hangi etkin madde var?

Hepatit-C nin sebep olabileceği karaciğer kanserine dönüşme riskini büyük bir ölçüde önleyen etkin maddelerden bir tanesi de lavantanın içerdiği ursolic acid fonksiyonel maddesidir. Yeri gelmişken önemli bir noktayı hatırlatmayı uygun buluyorum; hangi bitki olursa olsun, içerdiği önemli bir etkin madde tek başına veya saf halde istenilen ölçüde veya doğrultuda faydalı olmayabilir.

Virüsün yol açtığı karaciğer iltihabı

Hepatit B nedir?

Karaciğerde hücrelerde hasara sebep olan, siroz ve kansere yol açabilen Hepatit B; cinsel temas, ısırık, bulaşıklı enjektör, iğne, dövme ve kulak delme aletleriyle geçer. Doğumda anneden bebeğe de bulaşır. Ortaya çıkma süresi 6-23 haftadır. Koyu renk idrar, açık renk büyük abdest, sarılık, yorgunluk, ateş gibi belirtileri olur. Bazen hiç belirtisi olmayabilir. Önlem için tıraş aletlerini, bıçaklarını, ustura, berber makaslarını, diş fırçasını, ruju vb. kimseyle paylaşmamak gerekir. Korunmasız cinsel ilişkinin riski de unutulmamalıdır.

Hepatit C nedir?

Hepatit C, kan ve kan ürünleriyle bulaşan bir virüs. Diğer yollarla bulaşması ise henüz kanıtlanmış değil. Cinsel temas sırasında bulaşma riski çok düşük. Kuluçka süresi 2 hafta ile 6 ay arasında. Hepatit C, bu virüse yakalanmış kişilerin % 30-90'ında kronikleşme, % 5-30'unda ise karaciğer sirozu ile kendini belli eder. Çeşitli kronik karaciğer hastalıklarında Hepatit C virüsünün rolü henüz açıklığa kavuşmamıştır. Birçok karaciğer sirozu tiplerinde Hepatit C virüsü gözlenmiştir. Hepatit C'nin henüz etkili bir tedavisi yok. Bir aşı üzerinde ise hala çalışılıyor.

Saç dökülmesi ve sedef

Lavanta kürü başka ne gibi rahatsızlıklara iyi gelebilir?

Derideki bazı rahatsızlıkların nedeni karaciğerden kaynaklanmaktadır. Lavanta kürü aynı zamanda, halk arasında ala hastalığı olarak bilinen vitiligo, sedef ve deride ileri yaşlarda oluşan yaşlılık lekelerine karşı da önleyici rol oynamaktadır ve bu hastalıkların tedavisinde de önemli bir yardımcı ve destekleyicidir.

Lavanta, saç dökülmesine karşı da çok etkili. Ancak, bu konudaki uygulama dıştan olup, hazırlanması farklıdır.

Lavanta kürü nasıl uygulanır?

Bir tutam lavantayı 0.3 l (yaklaşık bir buçuk su bardağı) suda dört dakika demleyiniz. Dört dakikadan daha fazla demlemeyiniz. Demleme süresi tamamlandıktan sonra, ılımasını beklemeden süzülmesi gerekir. Süzme işlemi tamamlandıktan sonra ılımasını bekleyiniz. On beş gün boyunca her gün, akşam yemeklerinden en az iki saat sonra bir çay bardağı dolusu içilmesi gerekir.

Her defasında (her kullanımda) taze olarak hazırlanması şarttır. Bir gün önce arta kalan miktarı kullanmayınız. Kolay olsun diye bir kaç günlük hazırlayıp buzdolabında koruma altına almayınız.

Hiç bir şekilde damak tadına uygun olsun diye içerisine şeker veya benzeri bir katkı ilave etmeyiniz.

On beş günlük ilk kür tamamlandıktan sonra rahatsızlığın seyrine göre haftada üç-dört defa, akşam yemeklerinden en az iki saat sonra bir çay bardağı içilmeye devam edilir.

Karaciğer metabolizması sağlıklı çalışmaya başladıktan sonra kür sonlandırılmış olur.

Her sağlıklı insanın yılda bir defa on beş günlük lavanta kürünü uygulamasında çok büyük faydalar vardır.

Değerli okuyucu hiç bir bitkisel kürü alışkanlık haline getirmeyiniz. Karaciğer yetmezliği şikâyeti olanların, Hepatit-B veya Hepatit-C virüsü ile yaşamak zorunda olan insanların zaman zaman lavanta kürünü uygulamalarında çok büyük faydalar vardır.

Roka ve tere yiyin...

Dr. Ender Saraç

Doğal Tıp Derneği Başkanı Dr. Ender Saraç, baharda 'canlanmanın', vücudu toksinlerden arındırmanın yollarını anlatıyor:

Ham ipek kese veya kabak lifi ile masaj: Bu masaj aşağıdan yukarıya doğru kuvvetlice bastırarak ve kuru olarak uygulanır. Eğer cildinizde egzama veya aşırı kuruluk varsa uygulamayın. Genelde sabah ve akşam aç karnına 4-5 dakika uygulamak yeterlidir. Özellikle ayak tabanlarına bastırarak uygulayın.

Spor: Baharda mutlaka dolaşımı canlandırmak gerekir. Böylece kışın daha çok yağlanma yönünde çalışan fizyoloji daha hızlı canlanmaya başlar ve kışın biriken toksinler daha hızlı atılır. Birden ağır spora başlamayın. En iyi spor açık havada ve hafif güneşte yapılan sporlardır. Spor yapılan gün 1 şişe maden suyu içmek mineralleriyle canlılık verir.

Güneş Işığı: Bedenin canlanması için gerekli hormon değişikliği en çok güneş ışınlarının etkisiyle başlar. Siz hiç ilkbaharda güneşlenen kedileri veya hayvanları izlediniz mi? Adeta kendilerini şarja koyar gibi enerji depoluyorlar ve bunun sonucu olarak hızla hormonlarını ve metabolizmalarını yeni ve canlandırıcı iklime ayarlıyorlar. Siz de her gün 10-15 dakika güneş ışını alın.

Vitaminler, Besin Destekleri, Doğal Vitaminler: Bu dönemde 2-3 günlük bir arınma ve toksin atma programı yaptıktan hemen sonra özellikle bahar yorgunluğuna karşı meyan kökü, C-vitamini, L-carnitine, soya lecitin, B-kompleks vitaminleri, Ginkgo Biloba, özel Ayurveda tabletleri, kırmızı veya Sibirya Ginsengi, DHEA, chlorella (tatlı su yosunu) gibi doğal canlandırıcıları doktorunuza danışarak kullanabilirsiniz.Tabii ki hepsi aynı anda kullanılmaz, fazla olur.

Doğru Beslenme: Meyve, bal, kuru yemiş gibi doğal şekerleri fazlaya kaçmadan almak iyidir, enerji verir ancak beyaz un ve şekerin fazlasından kaçının. Fazla mayalı gıdalar, yağlı et ve şarküteri, kızartma, kabuklu deniz ürünleri, ağır yağlı ve hazmı zor gıdalardan kaçının. Genelde bu dönem özellikle çiğ gıdalara, tam tahıllara, derin deniz balıklarına, taze meyve sularına, sebze çorbalarına, yeşil mercimeğe, filizlere, turpa ağırlık veriniz.

Alzheimer'a karşı HAVUÇ KÜRÜ

Taze sıkılmış havuç suyu kürünün yüzde 30 oranındaki tedavi gücü, Alzheimer hastalığının başlangıç evresinde olanlar için geçerli. Prof. Dr. Saraçoğlu, "Hastalığın ileri evrelerinde olanlarda da, ilerlemenin belirgin bir şekilde durduğu gözleniyor" diyor.

Bitkilerin barındırdığı ve insan sağlığını etkileyen aktif maddeler üzerinde yaptığı çalışmaları uluslararası alanda kabul gören Prof. Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu, havuç kürü ile Alzheimer'ı yüzde 30 oranında iyileştirdiğini belirtti.

Havucun insan sağlığına etkilerini genel başlıklar halinde anlatır mısınız?

"Havuç neye yararlıdır?" diye kime sorarsanız sorun, önce "gözler" diyecektir. Halbuki, gözlerimiz için havuçtan çok daha faydalı olan sebze domatestir. Havuç, bol miktarda A vitamini içerdiğinden dolayı gözler için faydalıdır. Ancak, burada bilmemiz gereken nokta, A vitamininin yağda çözünen bir vitamin olduğudur.

Havuç suyunu doğrudan içtiğimiz takdirde içerdiği A vitamininden tam anlamıyla istifade edemeyiz. İçerdiği A vitaminini büyük bir oranda vücudumuza kazandırmak istiyorsak, bu takdirde bir bardak havuç suyunun içerisine iki-üç damla sıvı yağ damlatmamız gerekir.

Havuç suyunun önemli bir özelliği, yemek borusu ve mide yanmasına karşı olan gücüdür. Mide yanması çekenler için bir bardak havuç suyu bulunmaz bir nimettir. Havuç kürü, insan vücudunda bulunan OGG1 (8-OxoGuanine DNA Glycosylase) enzimini aktive etme özelliğine sahiptir. OGG1 enziminin aktivitesinin düşüklüğü, akciğer kanserinin oluşumunda oldukça etkilidir.

Akciğer kanserine yakalanmış hastalarda OGG1 enziminin aktivitesinin düşük olduğu gözlenmiştir. Yapılan klinik deneyler OGG1 enziminin aktivitesinin düşük olması durumunda, akciğer kanserine yakalanma riskinin on misli artış gösterdiğini ortaya koymuştur.

Sigara tiryakileri balgam söker

Taze Sıkılmış Havuç Suyu Kürü OGG1 enziminin aktivitesini yükselterek, bu kanser türüne karşı güçlü bir önleyici özellik göstermektedir. Havuç kürünü uygulayanlar, sigara tiryakisi iseler, havuç suyu kürünü uygularken bol bol balgam sökerler. Bu anlamda havuç suyu kürü aynı zamanda sigara içenler için iyi bir balgam söktürücüdür.

Kalp krizi geçirme riski altında olanlara taze sıkılmış havuç suyu kürünü ihmal etmemelerini özellikle tavsiye ederim.

Havuç suyu kürünün Alzheimer hastalarına olan etkileri nelerdir?

Ben, genelde incelemek istediğim bitkinin önce kökleri ile işe başlarım. Her bitkinin kökü kendine özgü bir yapıya sahiptir. Köklerin içerdiği bazı maddeler, o bitkinin yapraklarının, saplarının ve hatta çiçeklerinin içerdiği etkin maddeleri bulmamızda anahtar vazifesi görür. Havucun köklerinde acethylcolin maddesi bulunmaktadır. Acethylcolin beyin hücrelerinde (nöron) bulunan bir madde. Bu maddeye neurotransmitter da denilmektedir. Acethylcolin seviyesinin, Alzheimer hastalarında düşük olduğu klinik deneyler ile ortaya konmuş ve bu konuda yüzlerce makale yayınlanmıştır. Acethylcolin havuçun köklerinde bulunmasına rağmen, havucun kendisi, yani yumrusu acethylcolin içermemektedir. Ancak, sinir sistemi ile ilgili olarak doğrudan etkili birçok değişik etkin madde içermektedir.

Alzheimer'a karşı havuç kürü

Taze sıkılmış havuç suyunda, Alzheimer hastalığını önleyici güce sahip etkin maddelerin sayısı en az 17 tanedir. Bunlar arasında alpha-terpinene, gama-terpinen, tryptophan, thyamin, carotol, daucic asit, daucine, choline, camphor, borneol ve terpinen-4-ol etkin maddeleri bulunmaktadır. Camphor etkin maddesi havuçta çok çok az bulunmasına rağmen, beraberinde glutamate türevi içermesi, etki gücünü artırarak beyinde plak oluşumuna engel olabilmektedir. Bunlardan terpinen-4-ol ve borneol etkin maddeleri acetylcholinesterase inhibitörü görevi yaparak, acethylcholinin beyin hücrelerinde (nöron) azalmasına engel olur. Yapılan klinik deneylerde, Alzheimer hastalarında acethylcholin seviyesi düşük olarak gözlenmektedir. Methyl-pentosans ve lupeol maddesinin tüm bu etkin maddeler ile birarada bulunması, taze sıkılmış havuç suyu kürünün Alzheimer hastalığının önlenmesinde, durdurulmasında ve tedavi edilmesinde tartışmasız kılmaktadır.

Sonuç almak için bir iki hafta gerek

Bu kürün etkileri ne zaman görülüyor?

Alzheimer hastaları bu kürü uygularken sonuçlarını bir iki haftadan önce alamazlar. Ancak, ikinci haftadan sonra Alzheimer hastalarının yakınları, dikkate değer ölçüde olumlu gelişmeler gözlemektedir. Diğer tüm kürlerde olduğu gibi, bu kürün de her Alzheimer hastasında yüzde yüz etkili olması söz konusu değildir. Bu durum, modern tıbbın imkânlarında da böyledir. Bir ilacın veya uygulanan kürün başarılı olabilmesi, o insanın genetik yapısı, bağışıklık sistemi, başka rahatsızlıklarının, sürekli bir rahatsızlığının olup olmadığı, yaşı, hamile olup olmadığı gibi birçok faktöre bağlıdır. Alzheimer hastalığı ile ilgili olarak bir noktayı önemle vurgulamak istiyorum: Bu hastalık, genel olarak bir kaç ayda aniden ortaya çıkan bir hastalık değildir. Başlangıcı, en az on ile yirmi yıl öncesinden yavaş yavaş ve sinsi bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bu hastalığı belli bir düzeye gelmeden erken teşhis etmek mümkün olmamaktadır. Bulgular doğrultusunda teşhis konulduğunda, hastalık yerleşmiş bulunmaktadır. Bu nedenle önleyici veya durdurucu olarak havuç suyu kürünün orta yaşlardan itibaren kullanılmasını tavsiye ederim.

Kür uygulanırken neye dikkat edilmeli?

Satın aldığınız havuçların taze ve olgunlaşmış olmasına mutlaka özen gösterin. Kolay bükülebilen veya tazeliğini kaybetmiş havuçları satın almayın. Kolayca eğilebilenler tazeliğini yitirmiş olanlardır. Tam olgunlaşmadan toplanmış olan küçük havuçlarda şeker oranı yüksektir. Havuç olgunlaştıkça içerdiği şeker oranı da azalır. Havucun rengi ne kadar güçlü ise içerdiği beta-karoten maddesi de o kadar fazladır. A vitamini ihtiyacımızı genel olarak hayvansal besinlerden alırız. Bitkilerde moleküler yapıları birbirlerinden farklı, çok çeşitli karotenler vardır. Karotenler, A vitamininin ön basamaklarıdır. Bunlardan molekül yapıları uygun olanlar, insan vücudunda kısmen A vitaminine dönüştürülürler. Bu dönüşüm için molekül yapısı en uygun olan karoten, beta karotendir.

Havuç suyu kürünü uygulayan hastalarda başarı oranı nedir?

Alzheimer hastalığını iyileştirici gücü yaklaşık yüzde 30 oranındadır. Mevcut 11 hastamda bu kürün bahsettiğim sonuçlarını gözlüyorum. Bu oranın çok daha yukarılara çekilmesi mümkündür. Kitabımda yer verdiğim kereviz-ıspanak veya ısırgan-ebegümeci ya da maydanoz-tereotu ikili karışım kürleri gibi. Havuç suyunun etkisini daha da artırabilecek ilave ikinci bitki üzerindeki araştırma çalışmalarım devam etmektir. Havuç suyu kürünün yaklaşık yüzde 30 oranındaki tedavi gücü, Alzheimer hastalığının başlangıç evresinde olanlar için geçerlidir. Alzheimer hastalığının son evresinde olanlar için tedaviden ziyade, hastalığın ilerlemesini belirgin bir şekilde durdurduğunu gözlemek mümkün olmaktadır. Burada tekrar hatırlatmayı uygun buluyorum, bir hastalığı önlemek, onu tedavi etmekten çok daha kolaydır.

Havuç kürünün uygulanma şekli

- Üç ay boyunca her gün, akşam yemeğinden iki saat sonra taze sıkılmış bir bardak havuç suyu içilir.
- Üç ay tamamlandıktan sonra haftada en fazla 2-3 defa yine akşam yemeklerinden iki saat sonra bir bardak havuç suyu içmeyi alışkanlık haline getirmek gerekir.
- Havuç suyunu içtikten sonra üzerine başka bir şey tüketmemeye özen gösterin.
- Her gün taze olarak hazırlanması ve fazla bekletilmeden tüketilmesi gerekir.
- Birkaç günlük hazırlayıp, buzdolabında ertesi akşamlar için hazır bulundurma yolunu kesinlikle tercih etmeyin.
- Bu uygulama aynı zamanda akciğer ve cilt kanserleri ile kalp krizine karşı da bir önleyicidir. Uygulama ile havucun yukarıda bahsedilen diğer bütün özelliklerinden istifade ediyorsunuz demektir. Piyasada satılan hazır havuç suları bu amaç için kullanıldığı takdirde başarı oranı hemen hemen yüzde 70 oranında azalabilmektedir. Bu nedenle havuç suyunu mutfağınızda kendiniz taze olarak hazırlarsanız çok daha çabuk ve başarılı sonuç alırsınız.

Havuç kürünü uygulayan hasta yakınları anlatıyor

Annemin rahatsızlığı durdu

N.D. İstanbul'da noterde çalışan bir memur. Annesinin yaklaşık 6 yıldır ileri dönem Alzheimer hastası olduğunu anlatıyor:

"Durumu giderek kötüye gidiyordu. Havuç kürünü uyguladık. Annemin rahatsızlığı durdu. İlerlemiyor. Annemin kontrollerine gelen hekim, Ne oldu? Annenizin hastalığında ilerleme görmüyorum. Bu normal değil. Annenize, pozitif enerjinizden mi verdiniz? dedi."

N.D. hekime havuç kürü uyguladığından bahsedemediğini söylüyor. "Biliyorum ki, söylersem hekim inanmayacak" diyor.

Babam eski yaşamına döndü

Ankaralı bir avukat. Babası B.Ç. Emekli Sandığından emekli ve 68 yaşında. "Tavla oynamak ikimiz içinde büyük bir keyifti" diye anlatıyor: "Babam, tavla oynamayı yavaş yavaş sıkıcı bulmaya başladı. Aradan belirli bir zaman geçtikten sonra da, tavla oynarken belirgin hatalar yapmaya başlamıştı. Annem, babamın unutkanlıklarının arttığını, örneğin markete gidip döndüğünde basit bir toplama işleminde zorlandığını ve takıldığını anlatıyordu. Doktora gittiğimizde konulan teşhis, başlangıç evresinde Alzheimer idi. Bir arkadaşımdan havuç kürünü duyduğumda, Bu iş bu kadar basit mi? diye düşündüm. Bir ay boyunca kürü uyguladık. Şimdi babamla karşılıklı, büyük bir keyif alarak tavla oynayabiliyoruz. Annem, babamın unutkanlıklarının büyük bir oranda ortadan kalktığını söylüyor. Babam tekrar eski yaşamına döndü. Markete gidip geldiğinde hesap bile yapmıyor. Dergi ve gazete okumaya başladı." Telefon ile görüştüğü Saraçoğlu, kendilerine, hekim kontrollerini ve önerileri ile havuç kürünü ihmal etmemelerini tavsiye etmiş.

Artık eşimle el ele tutuşabiliyoruz

Erol Üstünel, geçtiğimiz yıl sonlarında tanıştığı havuç kürü tedavisi ile 8 yıldır Alzheimer hastalığı ile boğuşan eşinde önemli ilerlemeler olduğunu söylüyor. Üstünel, "Ben kişisel merakımdan dolayı doğal tedavi yöntemleriyle ilgileniyordum. Yaklaşık bir yıl kadar önce İbrahim Saraçoğlu'nun doğal tedavi yöntemleri ile ilgili bir kitabı elime geçti.

Bu kitapta havuç kürünün göz sağlığının yanı sıra prostat tedavisinde kullanıldığı yazıyordu. Ayrıca, havucun içinde bulunan maddelerin vücuttaki kaybolan hücrelerin yenilenmesine yardımcı olduğu, bu nedenle Alzheimer hastalığının tedavisinde de kullanılabileceği anlatılıyordu" diyor.

Bu yazıyı okuduktan sonra 8 yıldır Alzheimer ile mücadele eden karısı için yeni bir umut ışığı doğduğuna inanan Üstünel, kürü uygulamaya başlamış. Üstünel bundan sonrasını şöyle anlatıyor: "Eşim 81 yaşında ve 8 yıldır Alzheimer hastası.

Doktorların uyguladığı tedavi ile çok hızlı ilerleyen bu hastalık yavaşlatılmışı. Fakat ne kadar yavaşlatılırsa yavaşlatılsın, artık hiçbir şeye cevap veremeyen, tepki göstermeyen, bir kenarda sadece oturan bir beden haline gelmişti. Hastalığın sonucu olarak idrarını bile tutamıyordu. Havuç kürü tedavisini okuduktan sonra denemeye karar verdim. Bir ay boyunca her gün bir bardak havuç suyu sıktım. İçine birkaç damla da zeytin yağı damlatıp eşime içirdim. Bir ayın sonunda ilk değişimleri görmeye başladım." Üstünel, yaklaşık bir aylık kürün ardından eşinin etrafındaki insanları tanımaya ve konuşamasa bile tepki göstermeye başladığını belirtiyor ve ekliyor:

"Sonra Antalya'ya giderek İbrahim Saraçoğlu ile bir araya geldim ve yaşanan gelişmeleri anlattım. Kendisi bana havuç kürü ile birlikte vücudun yeni hücre üretimine başladığını ve kesildikten sonra da tepki olarak bu üretimin devam ettiğini söyledi. Daha sonra üç ay boyunca bu kürü uygulamaya devam ettim ve karımın hastalığındaki gerileme, artık hemen herkesin fark edebileceği boyutlara ulaştı.

Doktorlar bile karımın yaşadığı bu ilerlemeye şaşıyorlar. Hala konuşamıyor, fakat, benim söylediklerime tepki gösteriyor, hatta cevaplamaya çalışıyor. El ele tutuşabiliyoruz. Her sabah çok daha zinde uyanıyor ve artık idrarını tutabildiğini de görüyorum. Tuvalet ihtiyacı hissettiğinde, bir şekilde bize anlatıyor ve tuvalete götürüyorum. Bütün bu gelişmeler havuç kürü ile başladı."

Alzheimer'ın nedeni kesin olarak bilinmiyor

Alzheimer hastalığı, ilk defa Alman hekim Alois Alzheimer tarafından 1900'lü yılların başlarında tanımlandı. Üzerinden tam bir yüzyıl geçmiş olmasına rağmen henüz bu hastalığın kesin bir tedavisi yok ve nedeni de kesin olarak bilinmemekte. Her ne kadar kesin neden bilinmiyor ise de, bilim adamları farklı birkaç teori ortaya attılar. Hemen hemen gelişmiş tüm ülkelerde bu konu üzerinde araştırmalar yıllardan beri büyük bir hızla devam etmekte. Bu konudaki temel bulgu, hastalığın yavaş yavaş hafıza kaybına neden olması.

Beyin hücrelerine nöron adı verilmekte. Alzheimer bu hücrelerin ölümü sonucu ortaya çıkan bir hastalık olarak tanımlanmakta. Bazı bilim adamları bunun sebebini genetik yatkınlığa bağlamakta. Beyin hücrelerinin ölümü geri dönüşümsüzdür (irreversible), yani yeni hücreler oluşmaz. Alzheimer hastalığında, duygu, davranış, düşünce, konuşma ve yeteneklerde de değişik derecelerde etkilenmeler gözlenmekte. Çünkü, hücre ölümlerinin en belirgin olduğu beyin bölgesi, konuşma ve hafıza merkezlerinin bulunduğu temporal bölgedir.

Teşhis için en önemli kriter, bellek değişiklikleri olarak gösterilmekte. İleri yaşlardaki her bellek değişikliği bunama (demens) olarak da yorumlanmamalı. Yaşantıyı etkileyen ciddi unutkanlıklar da yaşlılığın bir gereği olarak değerlendirilmemeli. Her unutkanlık Alzheimer değildir. Alzheimer belirtileri ile normal yaşlılığın verdiği belirtiler büyük benzerlikler göstermekte. Bu nedenle bu ayırımı ancak bir hekim yapabilir.

Alzheimer hastalığı nasıl anlaşılır?

- Günlük yaşamı etkileyecek düzeyde unutkanlık (özellikle yakın zamana ait olayları ve insan isimlerini hatırlayamama)
- Günlük işleri yerine getirmekte (örneğin, alışveriş yapma, yemek pişirme ya da bir ev aletini çalıştırma) güçlük çekme
- Kelime bulmakta güçlük çekme
- Tarihi unutma veya bildiği yolları bulamama
- Karar vermekte (örneğin, giysi seçimi) güçlük çekme
- Pratik düşünme (hesap yapabilme ya da planlama) becerisinin azalması
- Sık kullanılan eşyaları yanlış yere (örneğin, gözlüğü ayakkabı dolabına) koyma
- Ruh hali veya davranışlarda değişiklik (örneğin, çok çabuk ağlama ya da sinirlenme)
- Kişilik değişiklikleri (örneğin, çevresindeki insanlardan kuşkulanma ve suçlama)
- Sorumluluktan kaçınma

Alzheimer'ın zihinsel ve ruhsal etkileri

Zihinsel bozukluklar
- Unutkanlık
- Öğrenme güçlüğü
- Konuşma bozukluğu
- Yolunu kaybetme
- Kişileri tanıyamama
- Karar verme güçlüğü

Ruhsal bozukluklar
- Huzursuzluk
- İlgisizlik
- Saldırganlık
- Uyku bozukluğu
- Amaçsız dolaşma
- Gerçekdışı hayaller

Havucun faydaları

- Mide ve yemek borusunda yanmaya, unutkanlığa ve erken bunamaya engel oluyor.
- Alzheimer'a karşı önleyici, durdurucu ve tedavi edici; deri ve akciğer kanseri ile kalp krizini önleyici etki yaratıyor.
- Hareketli sperm sayısını artırıcı. Ayrıca sperm oluşum yollarını ve sperm kanallarını açıyor, iktidarsızlığa karşı önleyici.

Avrupa Anti-Aging Derneği Başkan Yardımcısı Hasan İnsel

İlaç niyetine besinler alın

CHECK-UP YAPTIRIN: Yılda bir sağlık kontrolü şarttır. 18 yaşında bir kişinin şeker ve kolesterol kontrolü yapılması lazım. 40 yaşa kadar elektrokardiyografi, akciğer röntgeni, kan tahlilleri, 40 yaşın üzerinde eforlu elektrokardiyografi veya eforlu eko, 40 yaşını geçmiş bir kadında yılda bir kez mamografi, sonografi, smear testi ve 50 yaşını geçmiş erkekte PSA testi ve prostat muayenesi ve 50 yaşını aşmış kişilerde bir kez baz kolonoskopi yapılmasını öneriyoruz. 40 yaşın üzerinde idrarda hücre arıyoruz. Koroner damarlarda kireç birimine bakıyoruz.

BİLİNÇLİ BESLENME: İnsanın kendini bildiği andan itibaren bilinçli beslenmesi şart. Ben domatesten nefret ederdim. Ama bu işlerle uğraşmaya başladıktan sonra domatesi likopenden dolayı ilaç gibi tüketmeye başladım. Mangal üzerindeki hafif pişmiş domatesi ağzıma koymazdım. Ama en faydalısı oymuş. Domatesteki maddelerin hafif ısıda daha etkili olduğu söyleniyor. Tahıl ekmeği yiyin, meyveyi kabuğuyla tüketin, lif alın diyoruz. Kuru fasulye, bulgur gibi işlenmemiş gıdalar tüketilmeli. Tüm sebze ve meyveler, lifli gıdalar kanseri önlüyor, bağırsakları çalıştırıyor, antioksidan özellikleri var. Beslenmenin yanında balık yağı öneriyoruz.

AKTİF YAŞAM VE EGZERSİZ: Mümkün olduğu kadar hayatımıza aktiflik kazandırmalıyız. Üç –beş yıl sonra iki kat çıkmak için asansör bekleyenlere kötü gözle bakılacak. 2019 yılında besin ciddi olarak ilaç niyetine alınacak. Başı ağrıyana, ağrıya iyi gelen yiyecekler verilecek. Her insan kendine bir 'hareket hesabı' açmalı.

Olabildiği kadar hareket etmeli. Telefonla konuşurken yürüyün. 1 dakikalık hareketin bile geri dönüşümü çok önemli. Günde en az 30 dakika yürünmeli. Bunun sürekli olması gerekmiyor. 5 dakika sabah, 15 dakika öğleden sonra, 10 dakika akşam yürünebilir.

POZİTİF YAŞAM: Hayata gülerek bakabilmek çok önemli. Bunun için gülebilmek, sevebilmek, sevişebilmek, anlayabilmek, affedebilmek, konuşabilmek, kabullenebilmek, sosyal olabilmek, hobiler edinebilmek gerekir.

İktidarsızlığa karşı kalıcı çözüm:

KEÇİBOYNUZU

Yıllar içerisinde insanlar keçiboynuzunun beslenmedeki önemini unuttu. Çeşit çeşit hazır besinler tüm süpermarketlerde insanın hizmetine sunulurken, tabii beslenme gelenekleri ve alışkanlıkları da yavaş yavaş ortadan kalkıyor... Son birkaç yıldan beri tekrar eskiye dönüş yolları aranmaya başlandı... Avrupa'da **"reformhaus"** veya **"bioladen"** adı altındaki marketlerde zirai ilaç ve suni gübre kullanılmadan yetiştirilen meyve ve sebzeler ayrıcalıklı olarak satılıyor. Hem de nerede ise gösterişli sebze ve meyvelerin iki katı fiyatına...

İSHALİ BİTİRİR

Keçiboynuzunun sağlıklı ve dengeli beslenmede çok önemli yeri vardır. Çok düşük oranda yağ içermektedir. Düşük kalorilidir. Yenildiği zaman insanı uzun zaman tok tutar. Eskiden beri bilinen olumlu yönleri vardır. **İshale karşı** mükemmel takviyedir. **Kabızlık** şikâyeti olanların da tüketmesi gereken bir meyvedir. Belirli bir dönem keçiboynuzu tüketenler, sindirim sistemlerinin nasıl harekete geçtiğini ve kabızlık problemlerinin de yavaş yavaş ve düzenli bir şekilde ortadan kalktığını hayretle göreceklerdir.

İktidarsızlığa karşı adeta mucize çözüm keçiboynuzudur. **Keçiboynuzu kürünün etkisini Viagra ile mukayese etmek mümkün değildir. Keçiboynuzu kürü, iktidarsızlığa karşı bir defalık veya bir gecelik çözüm getirmemektedir. Aksine, iktidarsızlığı tedavi ederek uzun bir zaman dilimi içerisinde kalıcı çözüm getirmektedir. Dönem dönem uygulanacak kür ile de iktidarsızlığı ortadan kaldırabilmektedir. Viagra'nın belirtilen yan tesirlerinin hiçbiri keçiboynuzu küründe yoktur. Cinsel soğukluk yaşayan bayanlar için de mükemmel bir çözüm getirmektedir.**

Keçiboynuzu aynı zamanda **hareketli sperm sayısını artıran** özelliğe de sahiptir. Aktif sperm sayısı az olan ve az sperm sayısından dolayı çocuğu olmama riski yüksek baba adaylarının kullanmasında çok büyük fayda vardır. Kısaca, sperm sayısı az olanlar için ideal bir bitkisel çözümdür. Bugüne kadar hareketli (aktif) sperm sayısının azlığından dolayı baba olamayan onlarca insan tanıdım, hemen hemen hepsi de keçiboynuzu kürünü uyguladıktan 4-5 ay sonra baba olacaklarının heyecanı ile beni aramışlardır.

HEDEFE ULAŞTIRIR

Bu nasıl oluyor? Uygulanan keçiboynuzu kürü, düşük seviyede olan 7-8 milyon/ml içerisindeki hem hareketli sperm sayısını yükseltiyor hem de hareketli spermleri daha hareketli duruma getiriyor. Bir taraftan az sayıdaki hareketli sperm sayısını yükseltmekte diğer taraftan da mevcut hareketli spermlere daha fazla hareketlilik kazandırmaktadır. Normal sperm sayısı oldukça düşük olmasına rağmen, spermlerin belli bir yüzdesinin hareket hızı yükseldiğinden hedefe (yumurtaya) ulaşma oranı yükselmektedir. Bu sayede sperm sayısı normal sayının altında olmasına rağmen hamilelik başlayabilmektedir.

Akciğer kanserini önler

Akciğer ödemine karşı keçiboynuzunun desteği bulunmaz bir imkan... Balgam söktürücü gücü ve astıma karşı olan tedavi edici gücü çok fazladır. Sigara içenler keçiboynuzu kürüne başladıktan birkaç gün sonra nasıl balgam çıkardıklarını hayretle gözleyebileceklerdir. Keçiboynuzunun, insanlığın korkulu rüyası akciğer kanserini önlediğini gördüğüm zaman, heyacanımdan günlerce uyku uyumadığımın farkına bile varmamıştım. Keçiboynuzunun bu koruyucu ve önleyici özelliği tabiat ananın insanlara olan bir lütfudur. Ödemli akciğer kanseri hastalarda, ödemin uzaklaştırılmasında keçiboynuzunun olumlu etkisi yabana atılmayacak kadar önemlidir.

MÜKEMMEL ÇÖZÜM

Keçiboynuzu, akciğer kanserini önleyen mükemmel bir meyvedir. Ancak, akciğer kanserine yakalanmış olanlar için tedavi etme gücü çok zayıftır. Burada da belirtmekte tekrar fayda görüyorum; Bir bitkinin hastalığı önleyici özelliği ile o hastalığı tedavi etme özellikleri birbirlerinden farklı şeylerdir. Keçiboynuzu kürü insan vücudunda bulunan OGG1 (8-**O**xo**G**uanine DNA **G**lycosylase) enzimini aktive etme özelliğine sahiptir. OGG1 enzimi, akciğer kanserinin oluşumunda oldukça etkilidir.

Akciğer kanserine yakalanmış hastalarda OGG1 enziminin aktivitesinin düşük olduğu gözlenmiştir. Yapılan klinik deneyler OGG1 enziminin aktivitesinin düşük olması durumunda, akciğer kanserine yakalanma riskinin on misli artış gösterdiğini ortaya koymuştur.

SİGARA İÇENLERE

Keçiboynuzu (harnup) kürü OGG1 enziminin aktivitesini yükselterek, bu kanser türüne karşı güçlü bir önleyici özellik göstermektedir. Bu özellik aynı zamanda taze sıkılmış havuç küründe de bulunmaktadır. Sigara içenlerin zaman zaman keçiboynuzu kürünü uygulamalarında, akciğer kanserine karşı önleyici gücünden dolayı büyük faydalar vardır. OGG1 enziminin diğer bir özelliği de DNA'yı tamir etme özelliğinin olmasıdır.

Ümitsizliğe son

İsviçreli çok yakın bir aile dostum, hareketli sperm sayısı az olduğu için çocuk sahibi olamıyordu. Kendisi uzun yıllar bu konuda çok değişik tedaviler görmüş ve sonuç hep başarısızlıkla neticelenmişti.

Kendisine keçiboynuzu kürünü önerdiğim zaman bana tereddütle bakarak "Şaka yapıyorsun herhalde" demişti. Ne de olsa 13 yılın verdiği başarısızlık ve ümitsizlik de vardı. Ama bu konuda çok ciddi araştırma sonuçlarımın olduğunu söyledim. Bunun üzerine derhal uygulamaya karar verdi. Türkiye'den keçiboynuzu getirttim ve kullanmaya başladı. Kullanmaya başladıktan 5 ay sonra baba olabileceğini öğrendiğinde mutluluğunu ilk benimle paylaştı. Meslektaşım şu anda üç çocuk sahibi olmanın mutluluğunu yaşıyor.

Hamile kalmaya yardımcı

Bazı durumlarda sperm sayısı normal olmasına rağmen hamilelik çok zor gerçekleşir. Bunun sebebi nedir? Spermlerin baş kısmında bir kesecik var. Bunun içinde çok sayıda değişik enzimler bulunur. Sperm, yumurtaya temas ettiğinde, acrosome içerisindeki enzimler yumurtanın zarını parçalar, sperm yumurtanın içerisine girer ve döllenme başlar.

İşte, yumurta zarı ile temas eden sperm-acrosomunun enzimleri yeterli aktiviteye sahip değilse, yumurtanın zarını parçalayamazlar. Yumurtanın döllenmesi de mümkün olmaz. Keçiboynuzu spermin baş kısmında bulunan acrosome içeriğindeki enzimlerin aktivitesini yükselterek, yumurta zarının parçalanmasına imkân sağlar, böylece hamilelik gerçekleşir.

Keçiboynuzunun faydaları bitmiyor...

Öğünlerden bir saat önce çiğ olarak tüketeceğiniz 2-3 tane keçiboynuzu, sizi uzun süre tok tutar. Öğünlerde az yediğiniz için de ideal kilonuza kavuşursunuz.

Eğer, şeker veya tatlı tüketimine karşı iştahınız varsa, hiç çekinmeden altı-yedi tane keçiboynuzu tüketebilirsiniz. Keçiboynuzu tüketimi tatlıya karşı olan iştahınızı giderirken, size kilo da aldırmayacaktır. Bu arada ne kolestrolünüz ne de kan şekeriniz yükselmeyecektir.

Şeker hastaları çekinmeden keçiboynuzu tüketebilirler. Olgunlaşmış keçiboynuzu (kahverengi-siyah) çiğ olarak tüketilmelidir. Çiğ olarak tüketilen keçiboynuzu kan şekerini yükseltmez. Bu kural keçiboynuzunun pekmezi için kesinlikle geçerli değildir.

Keçiboynuzunun en önemli özelliği nefes darlığına karşı oldukça etkili olmasıdır. Bazı alerjik astım rahatsızlıklarında da tedavi edici özelliği vardır.

Her Derde Deva Kür

İktidarsızlığa karşı

Kaynamakta olan olan yaklaşık yarım litre suya 6-7 adet keçiboynuzunu küçük küçük kırarak atın. Ağzı kapalı olarak hafif ateşte 3 dakika kaynatın.

Kaynama süresi tamamlandıktan sonra ocağın altını kapatınız ve 20 dakika dinlendirin. Dinlenme süresi tamamlandıktan sonra kaşıkla keçiboynuzu parçalarını çıkartın. Soğuduktan sonra yarısını sabah aç karna, diğer yarısınıda akşam yatmadan önce için. Bu uygulamaya bir hafta boyunca her gün devam edin. Birinci haftadan sonra 3 ay boyunca hergün akşam yatağa giderken bir su bardağı için. Daha sonraki aylarda zaman zaman uygulayın.

Akciğer kanserine karşı

İlk uygulamadan en önemli farkı ve dikkat edilmesi gereken nokta kaynama süresidir.

Soğuk su altında 6-7 adet keçiboynuzunu yıkadıktan sonra 600-650 ml (yarım litreden biraz fazla) kaynamakta olan suyun içine harnupları kırarak atın.

3-4 dakika hafif ateşte ağzı kapalı olarak kaynadıktan sonra 20 dakika soğumaya bırakın. 20 dakika sonra harnup parçalarını temiz bir kaşık ile kabın içerisinden çıkartın. Soğuduktan sonra temiz bir kaba suyunu alın. Her ay 4 gün, sabah ve akşam birer çay bardağı içilir.

Nefes darlığı çekenler

ORTA büyüklükte 6-7 keçiboynuzunu soğuk su ile yıkayın. Daha sonra küçük küçük (3-4 cm uzunluğunda) kırarak, kaynamakta olan yarım litre suyun içine atın.

Hafif ateşte 7-8 dakika kaynatın. Soğuduktan sonra süzerek suyunu cam şişeye doldurun. Her sabah, kahvaltı arasında ve akşam yemeğinden önce bir çay bardağı içilir. Yarım litre olarak hazırladığınız keçiboynuzu suyu üç gün buzdolabında bozulmadan korunabilir. Her üç günde bir, taze olarak hazırlamanız gerekecektir.

20 GÜN UYGULAYIN Hiç ara vermeden 20 gün uygulayın. 20 gün tamamlandıktan sonra aynı şekilde hiç ara vermeden 15 gün devam edin. 15 günlük kürü uygularken bir çay bardağı içerisine bir küçük çay kaşığı bal ilave edip karıştırın ve sabah kahvaltınız arasında ve de akşam yemeğinden önce birer çay bardağı için. Bir çay kaşığından fazla bal katmayın, keçiboynuzu kürünü uygularken sabah kahvaltınızda ayrıca bal tüketmeyin.

Dikkat: 5 ile 12 yaş arasındaki çocuklarda nefes darlığı veya alerjiye bağlı nefes darlığı söz konusu ise, bu taktirde uygulama 1' e göre sadece bir çay bardağı sabah kahvaltısı arasında içilecektir. Akşam yemeklerinde içilmeyecektir.

Prostat büyümesine iyi gelir

İyi huylu prostat büyümesi şikâyeti olanların, zaman zaman keçiboynuzunu çiğ olarak tüketmeleri çok faydalıdır. Çünkü, iyi huylu prostat büyümesine neden olduğu bilinen enzimin aktivitesini düşüren beş tane etkin maddeye sahiptir.

Prostatın büyümesi bir takım şikâyetleri de beraberinde getirmektedir. İyi huylu prostat büyümesinin neden olduğu şikâyetlerin başında idrar yapma zorluğu, idrar kesesini tam boşaltamama, sık sık idrara çıkma isteğidir. Geceleri birden fazla idrara kalkma, idrar yaparken çatallanma gibi.

bitkilerin@hotmail.com

Maydanoz
ile sağlıklı ve dipdiri

Ciltte canlılık güzellik ve tazelik için

Genç görünmek, zinde ve dinç olmak, cildinize canlılık, güzellik ve tazelik kazandırmak, enfeksiyonlara karşı direnç arttırmak istiyorsanız 'maydanoz kürünü' uygulayın.

Ciltte canlılık, güzellik ve tazelik için

Bitkilerin barındırdığı ve insan sağlığını etkileyen aktif maddeler üzerinde yaptığı çalışmaları uluslararası alanda kabul gören Profesör Doktor İbrahim Adnan Saraçoğlu, genç görünmek, zinde ve dinç olmak, cildinize canlılık, güzellik ve tazelik kazandırmak, vücudunuzdan toksin atmak, bağışıklık sisteminizi güçlendirerek enfeksiyonlara karşı vücudunuzun direncini artırmak, dolaşım bozukluğu yaşamadan bir miktar kilo vermek, hatta ruh sağlığınızı güçlendirmek için özel bir kür hazırladı.

Profesör Saraçoğlu, maydanozun etkilerini yazdıktan sonra bir an durup düşünmek zorunda kaldığını, bu kadar çok çarpıcı özelliğin bir arada olmasının okuyucuya abartılı gelebileceğini söylüyor.

Saraçoğlu, maydanozun özelliklerini alt alta sıraladığında, bu endişesinin yersiz olduğuna inandığını da dile getiriyor.

Gençlik formülünün yer aldığı bu bölümde Saraçoğlu'nun maydanoz kürünün yanında, Amerikan Hastanesi Diyetisyeni Tuğçe Aytulu'nun, daha sağlıklı ve gençlik için gerekli besinleri içeren listesini bulabilirsiniz.

'Maydanoz yetmez kürü uygulanmalı'

Maydanozun, gençleştirme, cilt tazeliğinin, güzelliğinin geri kazanılmasında ve korunmasında rolü büyüktür. Maydanoz bu gücünü, içerdiği etkin maddelerin özellikle karaciğer metabolizması üzerindeki olumlu etkisinden ve tüm vücuttan yabancı kimyasal maddeleri (xenobiotica) atabilme özelliğinden alır. Sağlıksız çalışan karaciğer metabolizması, cildin yavaş yavaş tazeliğini, güzelliğini ve canlılığını yitirmesine ve kişinin yorgun görünmesine, diğer organlarının olumsuz etkilenmesine neden olur. 'Maydanoz kürü' vücudu yabancı kimyasallardan arındırır. Böylece karaciğerin sağlıklı çalışmasında etkin rol oynayarak kişinin daha genç, daha sağlıklı, dinç ve zinde olmasında etkili olur. Maydanoz, karaciğerde bulunan glutathione-S-transferaz (GST) enziminin aktivitesini yükseltir. GST enzimi, gerek besinler yoluyla gerekse de solunum yoluyla aldığımız zararlı kimyasal maddeleri zararsız hale dönüştürür.

MUCİZE YARATAN BİTKİ

Bu kürü uygulayanlar kısa zamanda çok başarılı sonuçlar alabilirler. Bunun nedeni, maydanozun insan metabolizması üzerindeki etkilerinin çok hızlı oluşmasıdır.

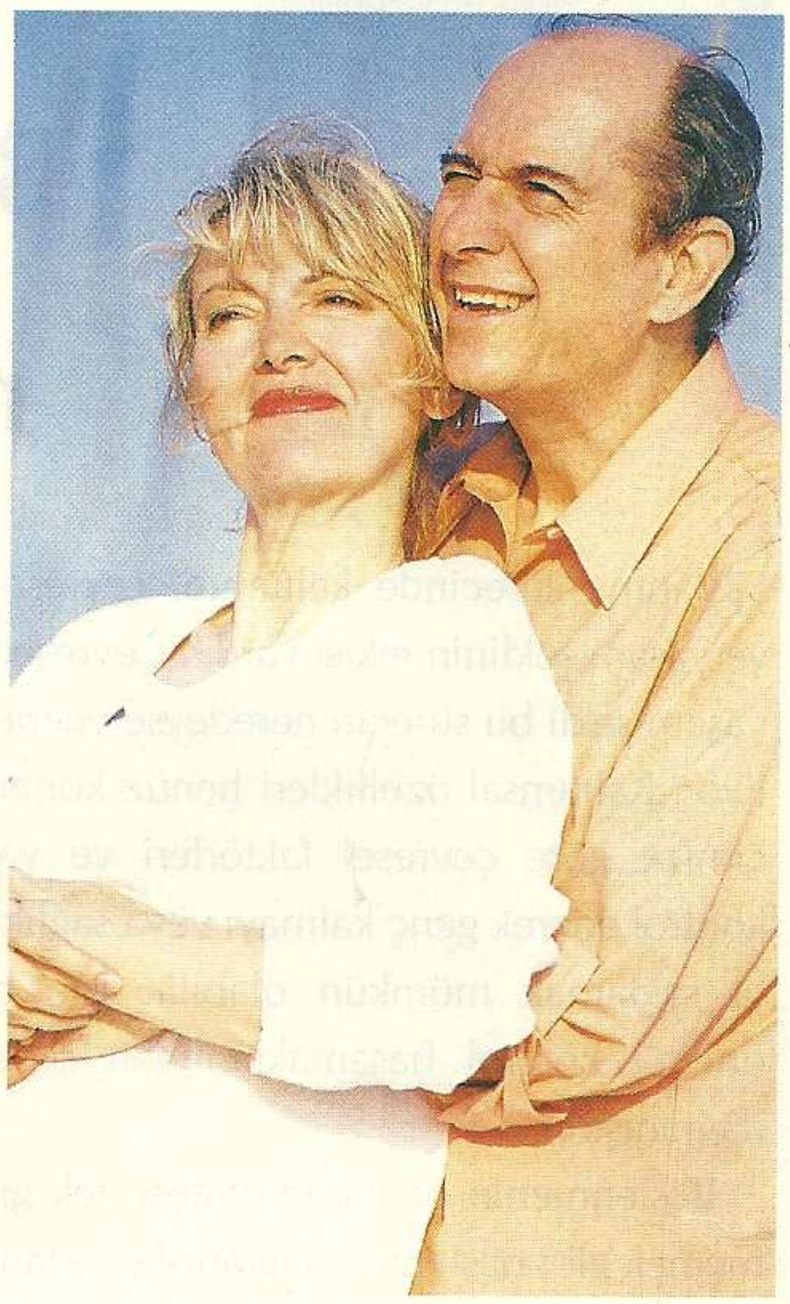
Maydanoz, doğru şekilde uygulandığı taktirde mucize yaratan bir bitkidir. Yemeklerinizde veya salatanızda bolca maydanoz kullanmanızın bi beslenme şekli olduğu, kesinlikle bir kür olmadığı bilinmelidir. Çünkü, salatanın içindeki tuz, baharat ve ekşi (limon, sirke vb.) maydanozun etkin maddeleri ile reaksiyona girerek istenilen sonucu almamıza engel olmaktadır. Kür, her bitkinin kendine özgü ve amaca uygun olarak hazırlanması ve kullanılmasıdır.

Maydanoz kürü nasıl hazırlanır?

- Kökleri hariç, saplarıyla birlikte 15-20 tane taze maydanozu havanda iyice ezin, üzerine yarım limon sıkın
- İyice karıştırdıktan sonra sabah kahvaltısından yarım saat önce aç karnına tüketin, üzerine bir bardak su için
- On beş gün ara vermeden her sabah bu kürü uygulayın
- Sonra bir hafta ara verin. Bir hafta aradan sonra tekrar on beş gün aynı şekilde kürü uygulayın. Dört-beş ay sonra duruma göre bu kürü aynı şekilde tekrar edebilirsiniz.

Günümüzde tükettiğimiz hiçbir besin saf değil. Tükettiğimiz et, sebze ve meyveler, içtiğimiz su, soluduğumuz hava kontamine (kirli) olmuş durumdadır. Kullanılan zirai ilaçlar, hormonlar, transgen tohumlar (genleri ile oynanmış tohumlar), besinlere ilave edilen koruyucu katkı maddeleri, fabrika bacalarından ve araçların motorlarından çıkan egzoz gazları, sonuçta hep insana geri dönen kontaminasyon (kirlilik) kaynaklarını oluşturmaktadır. Kimyasalların zamanla organlardaki birikimi hem hastalıklara karşı direnci zayıflatır hem de organ şikâyetlerinin daha erken ortaya çıkmasına neden olur.

Maydanoz ile hepatit kontrolü



Maydanozun, hepatit B ve C hastaları üzerindeki olumlu etkisi yabana atılmayacak kadar önemlidir. Maydanoz kürü, hepatit B ve C hastalarının yüksek olan enzim değerlerinin kontrol altına alınmasında ve düşürülmesinde etkin rol oynar.

Ancak, hepatit B ve C'ye karşı uygulanan maydanoz kürü ile gençleşme-cilt güzelliği için uygulanan maydanoz kürü tamamen farklıdır.

Karaciğer enzimlerinin (ALT ve AST) kontrol altına alınmasında ve düşürülmesinde lavanta kürü ile hiçbir bitkisel kür boy ölçüşemez.

DÜŞÜK TEHLİKESİ

Hamilelerin, hamileliklerinin ilk üç ayında maydanoz tüketirken ölçülü olmaları gerekir. Eğer düşük tehlikesi varsa maydanozdan tamamen uzak durmalılar.

Bunun nedeni, maydanozun yapraklarında bulunan apiol ve beta-bisabolene maddelerinin düşük yaptırma (abortifacient) özelliğinin olmasıdır. Apiol, aynı zamanda kan damarlarını genişletici (vasodilator) ve ateş düşürücü (antipyretic) özelliğe de sahiptir.

Mantar şikâyetine maydanoz

Mantar şikâyetleriniz varsa veya doktorunuz tedavi için mantar ilacı verirse, bu süre içinde maydanoz tüketimine ağırlık verin.

Mantar tedavisine paralel olarak öğünlerinizde tüketeceğiniz maydanoz, mükemmel bir yardımcı tedavi imkânı sağlar. Çünkü, maydanozda mantar hastalıklarına karşı en az sekiz tane biyolojik aktiflik gösteren, mantar yok edici etkin maddeler bulunur. Bunlardan en önemlileri oxypeucedanin, p-cymene ve psoralen'dir.

Psoralen'in şifa verici en önemli özelliklerinden biri de hypotensive (tansiyon düşürücü) olmasıdır. Kansere karşı koruyucu gücünü de yabana atmamak gerekir. Psoralen daha bol olarak kerevizde bulunur.

Ülkemizde maydanoz çok tüketilen bir bitkidir. Bazı insanlar yeşillik olarak maydanozu bol miktarda tüketir. Maydanozun içerdiği apiol maddesi her ne kadar uçucu özelliği olan bir yağ ise de kalsiyumun emilmesini engelleyici (kalsiyum antagonist) özelliği çok güçlüdür. Bu nedenle kalsiyum eksikliği problemi ya da osteoporoz rahatsızlığı olanların maydanozu ölçülü tüketmeleri gerekir.

İdrar sökücü özellik

Maydanozun idrar söktürücü özelliği oldukça güçlüdür. Bu, aynı zamanda vücuttan fazla su ve tuz atılması demektir.

Eğer, öğünlerinizde bol bol taze maydanoz tüketme alışkanlığınız varsa, bu alışkanlığınızda ölçülü olun. Çünkü, vücudun su ve tuz dengesini olumsuz etkiler.

Her ne kadar günlük su ihtiyacımız olan en az bir buçuk litre suyu tüketsek dahi, vücut buna rağmen gerekli olan su ve elektrolit (tuz) dengesini kurmakta zorlanır. Hiçbir bitki tüketimini ve kürünü alışkanlık haline getirmeyin ve aşırı miktarda tüketmeyin.

Amerikan Hastanesi Uzman Diyetisyeni Tuğçe Aytulu

Beş porsiyon sebze meyve tüketilmeli

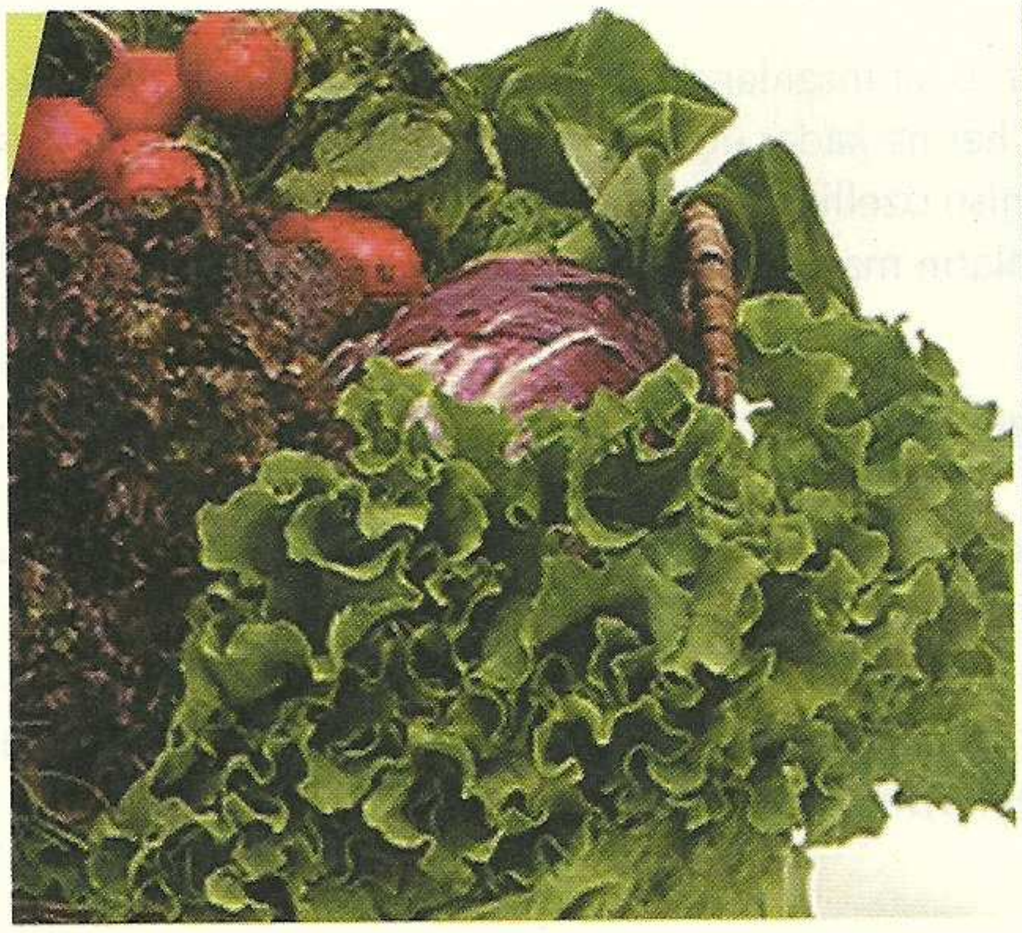
Yaşlanma sürecinde kalıtımın, çevresel faktörlerin ve yaşam şeklinin etkisi vardır. Çevresel faktörler ve yaşam şekli bu sürecin neredeyse yüzde 70'ini etkiliyor. Kalıtımsal özellikleri henüz kontrol edemediğimize göre çevresel faktörleri ve yaşam tarzını kontrol ederek genç kalmayı veya sağlıklı yaşlanmayı sağlamak mümkün olabilir. İşte buradaki en önemli kontrol basamaklarından birisi beslenme davranışıdır.

Beslenmenin çeşitlendirilmesi, tek gıdaya yönelmemek gibi beslenme davranışları vitamin ve minerallerin yeterli alınabilmesi için önemlidir. Eğer bazı gıda grupları uzun süreli olarak tüketilmiyorsa, bu gıdaların içerdiği bazı vitamin ve mineraller yeterli alınmıyor demektir.

Araştırmalar bazı vitaminlerin yaşlanma sürecini yavaşlattığını ve yaşam kalitesini arttırdığını gösteriyor. Gıdalarla yeterince antioksidan almak veya gıdalarla karşılanamadığı durumlarda destek ürünlerle eksiklikleri karşılamak yaşlanmaya ve hastalıklara karşı koruyucu olur. Ancak bu ürünlerin gereksiz veya fazla kullanımının da ters etkileri olabilir. Antioksidan etki gösteren vitaminlerin içinde A, C ve E vitaminleri yer alır.

A vitamininin en iyi kaynakları süt, koyu yeşil yapraklı sebzeler, havuç, ıspanak sayılabilir. C vitamini ise en çok turunçgiller, çilek, brokoli, lahana, maydanoz ve birçok meyve ve sebzede bulunur. E vitamini kaynakları ise bitkisel yağlar, ceviz, fındık, badem gibi kuruyemişlerdir.

Antioksidan ihtiyacını karşılamak için pratik olarak her gün 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir. Ancak bu sebze ve meyvelerin toplanmasından itibaren kısa süre içinde ve çiğ olarak tüketilmesi antioksidanların etkisinin azalmaması için gereklidir. Beslenmeyle birlikte bu gıdaları alırken aynı zamanda yaşam tarzı değişiklikleri de yapmak gerekiyor. Eğer sigara ve alkol kullanmaya devam ediyor, egzersizi hâlâ hayatınızda bulundurmuyorsanız daha sağlıklı yaşlanmak için yeterince çaba göstermiyorsunuz demektir.



Gençlik için doğru beslenme

- Her gün 5 porsiyon meyve ve sebze yiyin. Bunun bir kısmını taze ve çiğ olarak tüketin
- Günlük beslenmenizde daha az yağ kullanmak koşuluyla az miktarda badem, ceviz, fındık tüketin. Ancak aşırıya kaçmanız halinde kilo alabileceğinizi unutmayın
- Kızartılmış ve kavrulmuş gıdalardan uzak durun
- Günde 2-2,5 litre su tüketin
- Haftada 2 kez balık tüketmeye çalışın
- Rafine edilmiş gıdalar yerine tam tahıl ürünlerini tercih edin. Yani kuru baklagiller, tam tahıllı ekmekler, kabuğu soyulmamış pirinç gibi.

Kanseri önleyici etkisi olan bitkiler

KARABAŞOTU KÜRÜ

Önleyici kür

Karabaşotunun kurutulmuş olarak kökleri hariç, bitkinin tamamı veya sadece tohumları kullanılır. Bir tutam kurutulmuş karabaşotunu yarım litre kaynamakta olan suya atın. Ağzı kapalı olarak hafif ateşte 2-3 dakika demleyin. Demleme süresi tamamlandıktan sonra soğumasını beklemeden süzerek suyunu ayırın. Her gün taze olarak hazırlanır. 10 gün boyunca akşam yemeklerinden yarım saat önce veya akşam yemeklerinden iki saat sonra bir buçuk su bardağı içilir. 10 gün tamamlandıktan sonra bir hafta ara verilir ve tekrar 10 gün uygulanarak kür sonlandırılır. İki ayda bir defa, 10 günlük kür uygulanmaya devam edilir.

BEYAZ LAHANA KÜRÜ

Kolon kanseri önleyici

Beyaz lahananın toksin atıcı ve kolon kanserini önleyici özelliğinden istifade edebilmek için, kaynamakta olan yarım litre suda 6-7 adet beyaz lahana yaprağı parçalamadan (tüm olarak), 10 dakika ağzı kapalı olarak hafif ateşte haşlanır, sabah ve akşam olmak üzere aç veya tok karna birer su bardağı içilir. Bu işleme toplam beş gün devam edilir. Beş gün uyguladıktan sonra üç gün ara verilir ve tekrar beş gün uygulanır. Böylece toplam 10 günlük kür tamamlanmış olur. Kısaca: 5 gün uygulama + 3 gün ara + 5 gün uygulama = Toplam 10 günlük kür.

ASLANPENÇESİ KÜRÜ

Meme, rahim, lenfbezi ve prostat kanseri önleyici

4 - 5 gram kurutulmuş aslanpençesi kaynamakta olan yarım litre suyun içine atılır ve hafif ateşte iki dakika kaynatılmaya devam edilir. İkinci dakikadan sonra sıcaklığını kaybettirmeden 10 dakika demlenir. Daha sonra soğumaya bırakılır ve süzülür. Demleme işlemi tamamlandıktan sonra mutlaka süzme işleminin yapılması gerekir. Demleme işlemi tamamlandıktan sonra bitkiyi kabın içinde bekletmeyin ve süzerek bitkiyi ayırın. Bir ay boyunca bir gün arayla bir bardak içilir. Bir aydan sonra 15 gün ara verilir. 15 günlük aradan sonra altı ay boyunca haftada iki defa bir bardak içilir. Altı aydan sonra dönem dönem uygulanır.

KEÇİBOYNUZU KÜRÜ

Akciğer kanseri önleyici

Soğuk su altında 6-7 adet keçiboynuzunu (harnup) yıkadıktan sonra 600-650 ml kaynamakta olan suyun içine harnupları kırarak atın. 3-4 dakika hafif ateşte ağzı kapalı olarak kaynadıktan sonra 20 dakika soğumaya bırakın. Yirmi dakika sonra harnup parçalarını temiz bir kaşık ile kabın içinden çıkarın. Soğuduktan sonra temiz bir kaba suyunu alın. Her ay dört gün, sabah ve akşam birer çay bardağı içilir. Dikkat: Eğer, şeker hastası iseniz bu kürü hekiminize danışmadan uygulamayın.

PATATES KÜRÜ

Bağırsak kanseri önleyici

Kullanacağınız patatesler çamurlu veya kirli ise, önce soğuk suda yıkayabilirsiniz. Kesinlikle ılık veya sıcak suda yıkamayın. Soğuk suda yıkadıktan sonra, orta boy üç adet patatesi soymadan (kabuğu ile birlikte) yarım litre suda ağzı kapalı olarak patatesler çatlayana kadar haşlayın. Haşlama işlemi bitince ılımasını bekleyin. İçilecek olan sadece ve sadece haşlama suyudur. Haşlama suyunu tülbentle süzerek ayırabilirsiniz. Haşlanmış patatesin kendisi ve kabukları tüketilmemelidir. Haftada üç kez, bir ay boyunca aşağıdaki şekilde üç gün uygulanır. Her defasında taze olarak hazırlanması şarttır. Kesinlikle üç günlük kür için gerekli miktarı bir defada hazırlamayın. Birinci gün 1 su bardağı. İkinci gün 2 su bardağı. Üçüncü gün 1 su bardağı. Öğle yemeklerinden bir saat önce içilir. Bir ay tamamlandıktan sonra, daha sonraki aylarda üç günlük kür ayda bir defa uygulanır.

ISIRGAN-EBEGÜMECİ KÜRÜ

Akciğer kanseri önleyici

Yarım litre kaynamakta olan suyun içine 4-5 gram ebegümeci ve 4-5 gram da ısırgan atın. Hafif ateşte ağzı kapalı olarak 4 dakika kaynatın. Soğuduktan sonra mutlaka süzerek bitkileri ayırın. Aç karnına sabah ve akşam bir çay bardağı içilir. Aç karnına içtikten en az 20 dakika sonra yemek yemeye başlanır.